

六种子宫情况 应叫停性生活

在女人的一生中,子宫扮演着非常关键的角色:孕育下一代、维持内分泌稳定……然而,子宫也正在面临着危机,反复人流、私自堕胎、不洁性生活等都会给子宫以重创。也许你的漫不经心或是一个错误的决定,就可以让它成为一颗“定时炸弹”,随时威胁你的健康。如果子宫处于特殊时期,那么性生活可要叫停了。

人工流产后

女人在没有做好要宝宝的准备的情况下,因没有做好避孕措施或者避孕失败,便需要做人工流产了。在做人流前3天及做人流后1个月内不能同房,防止盆腔炎的发生。

子宫颈活组织检查后

当怀疑一个人有可能罹患子宫颈癌时,常需要做子宫颈活组织检查。检查的方法为,在子宫相当于手表的3、6、9、12点钟处各取一粒芝麻大小的宫颈组织送病理科做切片检查。一般手术后2周内禁止同房。若2周后仍有出血,则应在流血停止后1周至2周才能恢复夫妻生活。



诊断性刮宫后

当发生月经失调或患有不孕症时,要排除子宫内膜癌的可能性,需做诊刮术。在做诊刮术前3天和后1个月内,应禁止同房,预防宫腔感染。

子宫输卵管碘油造影术后

诊断不孕症需要做子宫输卵管碘油造影术,以了解输卵管是否存在阻塞。在造影术前3天及术后1月内应禁止同房,以防止发生附件炎。

子宫颈息肉手术后

子宫颈息肉为良性肿块。在手术前3天及术后2周内应禁止同房,否则,会引发子宫内膜炎。

重度子宫颈糜烂手术后

子宫颈糜烂可分为成轻度、中度和重度3种。重度子宫颈糜烂的治疗,术后2个月内应禁止同房,以避免痂膜脱落,造成出血过多。(光明)

夫妻每天同床共枕,美美地睡上一大觉本是人之常情,现在却成了不少人的奢望。你有没有想过,除了外界因素,一些坏习惯也会把你们的睡眠偷走呢?



夫妻不能这样睡

相对而睡 夫妻相对而卧会吸入对方呼出的废气,大脑缺少新鲜氧气,容易造成失眠、多梦等。另外,夫妻不宜睡一个被窝,还是同床异被好。同睡一个被窝,两个人挨得太近,同样存在面对面睡觉的弊端,对健康不利。同床异被有三大好处:首先可以减少肩部受寒透风的机会;其次有利于各自的深呼吸和深睡眠,可以少吸入一些二氧化碳,多吸入一些氧气;再就是有益于培养夫妻感情。

微醉入睡 有些夫妻喜欢睡前喝点酒,认为带着醉意能很快睡着,但事实上,微醉入睡很难进入深度睡眠,让人更疲惫。对于一些本身就患有心血管疾病的人来说,微醉入睡更容易犯病。此外,微醉入睡使血压升高引发心脏问题。所以,饮酒助眠很不科学。酒精进入人体后,先是引起中枢神经兴奋,随着酒精中毒程度的加重,又会使中枢神经受到抑制而昏昏欲睡。这是中枢神经受损害的一种表现,它破坏神经系统兴奋与抑制的平衡,对人有害无益。而且,睡前饮酒增加脑溢血风险,同时易伤害视网膜。

睡前生气 睡前夫妻吵架,生气发怒,会使大脑处于兴奋状态,让两人心跳加快、呼吸急促、思绪万千,导致难以入睡。如果

夫妻睡前吵架了,解决方法是揉按脚趾上的太冲穴,它是有名的“消气穴”,位于足背侧,第一、二趾跖骨连接部位中点。按摩太冲穴时,最好取坐位,把拇指指甲剪平,以指腹沿足拇趾、次趾夹缝向上移压,按压时有酸胀感。

戴胸罩入睡 胸罩会导致前胸后背产生压迫感,让人睡不舒服。建议女性睡觉时最好穿得宽松点,不要束缚胸部。美国的一份研究报告指出,睡觉时还戴着胸罩的女性,可能增加患乳腺癌的风险。研究报告指出,美国乳房癌罹患率逐年上升,与胸罩普及有关。研究表明,胸罩会压迫乳房中的淋巴腺,使得在此处产生的毒素不易排出,日积月累就会致癌。大多数胸罩由化纤材料制成,化纤材料中的有毒物质会给乳房带来不良刺激,长期戴化学纤维材料制作的胸罩,无疑是引发乳癌的一个重要因素。

戴饰物入睡 一些女性习惯戴着首饰睡觉,这样容易磨损皮肤,也容易加速佩戴部位皮肤的衰老。饰物是金属的,长期对皮肤磨损,会引起慢性吸收以至蓄积中毒;一些有夜光作用的饰物会产生辐射;戴饰物睡觉会阻碍机体循环,不利于新陈代谢。

室温过高 温度过高会使人体代谢旺

盛,睡不踏实。另外,温度高会导致室内微生物处于活跃状态,对健康不利。对于患有心脑血管疾病的中老年人,室内温度过高容易引起胸闷,进而影响睡眠。睡眠时的最佳室温为20℃。室温在24℃以上时,睡眠会变浅,睡眠中的身体动作和醒转次数增多。睡眠温度在18℃以下,也会容易醒转,不容易进入深度睡眠。

蒙头睡觉 蒙头睡觉容易引起呼吸困难、大脑缺氧,让人常做噩梦。如果把头蒙在被窝里,几乎不能与被窝外的空气交换,随着呼吸,被窝里空气中的氧气越来越少,二氧化碳却越积越多,再加上被窝里有其他污浊的气体,会影响呼吸的正常进行。若是患心血管病的人,呼吸不畅还存在诱发猝死的可能。被窝里有多种致病细菌,能诱发呼吸道炎症、肺结核等病。

露肩而睡 夫妻盖被子“不到位”,在天气寒冷的时候把肩膀露在外面,风寒侵入肩关节,造成局部气血淤滞,导致关节不适、感冒等,也会影响睡眠质量。

枕着手睡 很多妻子喜欢枕着丈夫的手入眠,这样会使丈夫的肢体处于紧张状态,引起上肢麻木酸痛,还会对颈椎和肩周产生压迫感,影响睡眠质量。(凤凰)

提前成黄脸婆或因卵巢早衰

卵巢是女性重要的内分泌腺体之一,其主要功能是分泌女性激素和产生卵子。女性发育成熟后,分泌雌激素和孕激素,月经来潮。雌激素能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持,可以说,女性能焕发青春活力,卵巢的作用功不可没。卵巢功能不好会影响雌激素的分泌以及性功能,使脸部发黄、体态臃肿、阴道发干,提早进入黄脸婆时期,即衰老来临。

骨质疏松

目前,卵巢功能早衰有低龄化的趋势,且发病率越来越高。一家医院在随机抽查的1500名女性体检记录中发现,因卵巢健康不良状况导致提前进入更年期的女性有12人;因雌激素分泌减少而引发的骨痛、驼背、变矮等骨质疏松症状的人群占总人数的3%。

怀孕困难

卵巢功能减退,雌激素分泌受影响,卵泡发育成问题,女性就无法正常排卵,因此会影响生育。现在做试管婴儿受孕的年轻女性越来越多,据介绍,北京某家医院因卵巢功能提前减退而选择试管婴儿受孕的女性占到了5%左右。

卵巢早衰的原因

心理因素 不良情绪可使体内的免疫活性物质分泌减少。强烈的情绪波动或巨大的精神刺激可使中枢神经系统受损,导致月经失调,引起卵巢早衰。

环境因素 橡胶制品、杀虫剂、塑料制品、抗氧化剂代谢物、烟草等,会危害人类生殖功能。

感染因素 幼女腮腺炎可合并卵巢炎,最终发展为卵巢早衰。

月经、婚育史 月经初潮年龄较早者绝经较早,初潮年龄较晚者绝经较晚。绝经时间与卵泡初始数目和卵泡衰竭率相关。为生育而反复取卵或使用促排卵药,也会导致卵巢早衰。

生活饮食习惯 经常在23点之后入睡的女性,由于睡眠不足、睡眠质量不佳会影响免疫力,导致月经失调、卵巢早衰。长期节育和药物减肥会致使营养不良,也会引起卵巢早衰。青春期是卵巢发育时期,如经常穿紧身内衣会使卵巢发育受限,卵巢容易受伤。

遗传史、既往手术史 染色体异常、有母亲或姐妹在40岁前绝经、盆腔手术史等是卵巢早衰的危险因素。(新华)

