

打鼾 性欲

影响

“欢笑,那么整个世界与你一同欢笑;打鼾,那么将没有人和你一起睡觉。”英国小说家、《发条橙》的作者安东尼·伯吉斯曾经说过这么一句充满智慧的话。在睡眠中心,专家们发现,打鼾的人群中,30%~50%的男性出现ED(勃起功能障碍),而近50%的女性也伴发性欲减退、性生活满意度降低的现象。这一研究发现:打鼾,性福将离你越来越远。

打鼾 让他不举

在某高校任教的刘老师,感觉老公在性方面越来越糟糕,她说:“我们本来就是两地分居,一两周见一次,原本应该是小别胜新婚,可这一年来,他却不行了,或者好不容易行了,也是只有一两分钟不到。”刘老师的老公42岁,身高170厘米,体重近180斤,睡觉时,打鼾的声音特别大,刘老师都不想和老公一张床睡觉。

打鼾除了影响他人的睡觉,还可以消磨人的性福。这很有可能是因为打鼾的男性反复出现呼吸暂停,使氧气摄入明显减少导致低血氧症(血氧浓度低于正常值约8%~10%),导致内分泌失调,尤其是男性的睾酮水平下降,从而出现ED。

远离鼾声 重获性福

鼾声会惹恼床上伴侣,影响各自的睡眠,损耗他们的性能力,最后的结果就是双方的性满意度降低。

其实也有一些方法能阻止打鼾,从而提升性满意度的。

(1)上气道狭窄,比如鼻腔阻隔(鼻中隔偏曲)、扁桃体肥大、软腭松弛、舌根后坠,下颌后缩等结构性问题,可以通过手术来解决。以扁桃体腺样体肥大,手术一经摘除,患者就能跟打鼾说byebye了。

(2)减肥。体重减轻10%,睡眠呼吸暂停-低通气指数可降低26%。专家指出,所有睡眠呼吸暂停的肥胖病人都应减肥。喉部组织越“瘦”,打鼾的可能性就越低。这种方法适用于轻中度病人,尤其是对其他治疗措施不感兴趣的病人。

(3)戒酒。睡前4小时内请勿饮酒。酒精会让喉部肌肉和组织松弛,从而促使打鼾。

打鼾 使她性冷淡

打鼾可不是男性的专利,也有不少女性,尤其是步入更年期的女性也逐渐出现了打鼾的现象。我国初步调查显示,鼾症的发病率为3%。而绝经后妇女鼾症的发生率是绝经前妇女的2.6倍。

调查还显示,在青春期以后,与男性同等体重的女性,打鼾的发生率只有男性的一半,但是在步入更年期之后,男女打鼾的发生率并无太大的区别。专家指出,打鼾的女性多数较为肥胖。在睡眠过程中,她自己会感觉憋气,反复出现呼吸暂停及觉醒。

中年女性打鼾可能与女性的雌激素下降有关,由于激素下降导致上呼吸道肌肉丧失弹性而变得松弛,呼吸道变窄,容易打鼾。步入更年期的女性,性激素明显下降,此时,打鼾也会明显增加。反过来,由于打鼾,长年累月处于低血氧症,女性的内分泌一定也受影响,因而性欲也会下降。

(4)戒烟。吸烟者喉部组织慢性肿大,因此会增加打鼾的几率或使打鼾更严重。

(5)悬垂垂腭咽成形术。这是一项通过摘除扁桃体、切除部分扁桃体的前后弓及软腭和悬垂垂,以扩大软腭后气道的手术。但这一手术有复发的可能,重度肥胖病人的效果较差。

(6)持续气道正压治疗。戴上小巧的“机器”(精致的可以放在鼻腔里),能迅速缓解打鼾。经过一段时间的治疗,有一部分患者减轻了症状,甚至不需要再戴机器。

打鼾的患者怀疑自己有性功能障碍,在做睡眠监测的时候,也可以进行阴茎勃起功能、血二氧化碳的同步监测,而女性则可以采用“性功能指数问卷”来明确最近4周来的性感受和性反应,看看自己是不是真的有性冷淡的倾向。

(张华)

HPV 阳性不一定是宫颈癌

宫颈癌是目前唯一一个病因明确的恶性肿瘤。2008年诺贝尔生理学或医学奖得主之一——德国癌症研究中心的哈拉尔德·楚尔·豪森教授,在研究中证实了宫颈癌和HPV之间的联系,并得出结论:几乎所有的宫颈癌都是由HPV引起的。至此,宫颈癌与感染性疾病之间被画上了等号。

在宫颈的表面有一层类似盔甲的细胞——鳞状细胞,它和宫颈黏液一起,保护女性的宫颈维持正常。感染HPV后,大部分女性自身能清除HPV。然而,有不到10%的女性,无法完全清除体内的HPV。这样,HPV便与宫颈鳞状细胞DNA整合,改变鳞状细胞的性质,慢慢侵蚀正常的宫颈。

HPV病毒传染的主要途径是性行为。性行为中,黏膜或多或少会有一些微小损伤,只

要一方携带HPV病毒,病毒就很容易侵入另一方的生殖道黏膜。因此,只要有性行为,就有可能感染HPV病毒。性活跃、性伴侣多,感染的概率就越大。女性一生中有无数个机会被HPV感染。据统计,80%的女性都感染过HPV。

尽管宫颈癌的癌前病变大约90%都可以查到HPV病毒阳性,但并不是说感染了HPV病毒之后,就注定了宫颈癌的宿命。即使当你看到报告单上的“HPV阳性”时,仍可不必惶惶不可终日。只有极少数高危型HPV病毒才和宫颈癌有关,其他上百种都是纸老虎;而且,大部分女性自身的免疫系统能够消灭掉病毒,属于一过性携带。只有不到10%的情况下,免疫系统不幸输掉了这场PK赛,持续存在的HPV病毒才得以耀武扬威,侵蚀正常的宫颈细胞,导致细胞非典型增生,进而发展为宫颈癌。

提醒:接种了疫苗,仍应接受宫颈筛查

现今,更让众多女性充满希望的是,宫颈癌疫苗已经问世,在一些欧美国家和地区,已被批准上市。

这是目前唯一一种研制成功的预防恶性肿瘤的疫苗。

在HPV近100个亚型中,有15个与宫颈癌发生有关,其中又以16、18型最为主要(高危型)。目前已研制的疫苗则主要针对这两个亚型。2006年,美国食品与药品管理局(FDA)通过了宫颈癌疫苗上市的建议。这意味着,人类的抗癌斗争即将进入一个划时代的新阶段。

在女性有第一次性行为之前,就应该接种宫颈癌疫苗。广泛来说,最好能像乙肝疫苗一样,在女孩幼小时就进行普种,这样才是最安全的。但是,即使是接种了疫苗,也不应放弃宫颈筛查,因为宫颈癌疫苗覆盖HPV主要的致病亚型,仍可有其他亚型致病。因此,让我们从减少HPV感染(性生活中使用安全套能很好地降低HPV的感染)、坚持宫颈筛查做起,将宫颈癌这一杀手挡于“宫门”之外。(陈辉)

睾丸温度太高

暗伏“杀机”

他健康

男性洗澡水温不宜超过30℃,不要经常泡温泉

冬天是泡温泉的黄金季节,随着天气越来越冷,各种“泡汤”路线开始火起来。男科专家提醒:泡温泉、洗桑拿、洗澡时水温过高暗伏“杀机”,将对睾丸产生不良影响,未婚和未育的青年男性尤其应该注意,因为长时间的热水坐浴会使睾丸温度增高,从而妨碍睾丸的生精功能,严重者还将造成睾丸其他功能和结构的改变,使睾丸从此一蹶不振。

生育能力为何下降?

人们生活水平在进步,男人的生育能力却在退步。少精、弱精、无精等问题越来越突出,年轻化趋势也十分明显。然而,对这一现象的原因,却并未有很好的解释。百分之六七十是找不到原因的。不过,也不能忽略了生活中一些小事对精子造成的影响,譬如泡温泉、蒸桑拿、熬夜等,因为无论是研究还是临床都发现,男性的阴囊温度高于正常人阴囊温度,特别是有特发性不育或精索静脉曲张的男性,其睾丸的温度比有生育能力的男子更高。

精子对温度问题极为敏感。一般来说,睾丸温度比体温

低1~2摄氏度,是最利于精子生成的。可是,很多男性喜欢泡浴、洗温泉,有的则把穿紧身裤当成一种时尚,这些都会造成睾丸温度升高超过37℃,进而抑制精子生成。

睾丸最佳温度35℃

睾丸是产生精子的主要场所,睾丸微环境影响着精子产生的数量和质量,其中包括精子的活动能力,精子的成活率,精子的免疫能力等。众所周知,人体的正常体温是37℃,而睾丸要维持正常的生理功能,它要求的最佳温度是35℃左右。

在35℃左右的环境中,睾丸才能拥有最佳的造精能力,因为睾丸是蛋白质结构,蛋白质一旦遇热就会硬化,就像是鸡蛋清受热变硬一样,再也难以恢复。只要水温超过40℃,阴囊就会受不了,连带影响睾丸的生精功能,精子即使被制造出来,也会软弱无力,游不动,甚至“夭折”,让造人计划成为泡影。

但必须清楚,阴囊的温度调节功能是有一定限度的。当温度的变化超出了它调节的范围,睾丸的生理功能就不可避免地受到损害。所以,要善待你的睾丸。日常生活中,提倡宽松的裤子、保持下身的通风、干燥,使得睾丸有一个轻松的工作环境,从而能发挥最大的生理功能。

如何善待你的睾丸

实际上,生活中因高温对睾丸造成的损害也很常见,且容易被人们所忽视。那么如何做好睾丸的保护工作呢?

- 1.尽量不要长时间坐在软绵沙发或者老板椅上,时间长了对睾丸不利。
 - 2.尽量不要穿紧身裤,要穿的话最好一次不要超过两个小时,处于青春期的男孩子最好不要穿。
 - 3.洗澡水温度最好控制在30℃左右,时间别超过半小时。适当地采用冷热水交替浴,或对阴茎和腹股沟进行温水沐浴,则有助于增强男子的性功能。
 - 4.虽然泡温泉确实可以让人的血管扩张,全身心放松,但是有生育需求的男性每个月泡温泉的次数最好控制在一到两次。泡温泉时最好每10多分钟就要从温泉里出来休息一会儿。
- 除了以上四点外,还有内裤尽量选纯棉宽松的,最好选择裸睡,使睾丸充分呼吸,有利于健康。男性可在洗澡时或睡前双手按摩睾丸,拇指轻捏睾丸顺时针、逆时针各按摩十分钟,长期坚持必有益处。(余燕红)

两性知识

食物过精 性欲降低

为什么吃精细面食或者主食摄入太多,会降低性欲?其一,食物过于精细,在加工过程中的营养素丢失越严重,过于精细的食物可以引发血糖指数的升高,易诱发高胰岛素血症,甚至引发高血糖,造成心脑血管疾病多发、血管动脉硬化等。因为人体的供血系统是一个整体,同样可能累及阴茎的海绵体、勃起动脉及生殖系统的血管供血不足,从而影响性欲。

其二,越精细的面食或者主食,其食物中的维生素E和维生素B1、B2的丢失就越严重,因为我们所食的食物维生素B1和维生素B2,含量最多的部分是在种皮上,维生素E在胚芽中。食物在加工过程中,越精细的加工越容易将这些食物种皮和胚芽抛弃掉。这些微量营养素的长期缺位,可能引起营养不良、贫血,出现口角炎、乏力等症状,进而产生其他伤害。如导致雌性激素增加,雄性激素降低,造成睾丸活力下降,精子生成降低,同样也影响到性欲。

(肖金)