州人民医院

聘任2017年度社会监督员

本报讯 （通讯员 李玉龙） 2016年年底，来自州政府、州政协、州直机关工委等各单位的10名社会监督员，参加了州人民医院2016年度社会监督员座谈会暨2017年度社会监督员聘任仪式。该院领导班子成员及医教科、护理部等科室负责人参加了座谈会。

会议由该院院长黄永寿首先向各位监督员简要介绍了医院发展情况及今后的发展规划等总体情况，并代表医院向全体干部职工在元旦佳节来临之际向社会监督员致以节日问候，衷心感谢他们一直以来对医院工作的关心和支持。随后，院领导班子其它成员分别就各自分管的工作在会上与参会的监督员进行了交流，诚恳地向监督员就医院工作中存在的问题等征求宝贵的意见和建议。

最后，黄永寿院长就监督员在会上反应的医院医德医风建设等问题进行了交流。并希望监督员们今后能一如既往地监督全院的工作，通过多渠道为医院多提宝贵意见，推进医院各项工作的健康发展。当天，该院向受聘任的2017年度社会监督员发放了证书。

最有利于女性健康的避孕方法

实践证明，以下三种避免方法最有利于女性健康：

1、子宫内放节育环

避孕机理：通过防止受精卵在子宫内着床而避孕成功率为95%以上。优点：副反应少，可以放置很长时间，甚至到绝经时再取出。

安全避孕要点：上环后的3个月内环容易脱离正常位置，所以要常去做X光检查，以免环离开正常位置而带环受孕。有妇科炎症、月经过多或不规则及生殖道肿瘤者不宜带环。

2、外用避孕药膜

避孕机理：通过降低精子的活力而避孕，成功率为96%。优点：对阴道上皮无损伤，也不改变阴道自净作用，长期使用对身体无害，也不污染衣物。

安全避孕要点：平时要置于阴凉干燥处，以防发生受潮而影响药效。使用时不要揉得太紧太小，否则影响药物溶化。一定要用手指将其送至阴道深处，且在10分钟后行房事，若房事时间超过半小时以上，还应再加放一张。

3、男用避孕套

避孕机理：通过避免精子与卵子相遇而避孕，成功率为80%-90%。优点：对女性身体的生理无丝毫干扰作用，还可防止性传播性疾病。

安全避孕要点：型号一定要与使用者适宜。而且，一定要在房事，一开始时就要使用，破损和变质的避孕套千万不能再使用。事后须按住避孕套的上口与阴茎一并抽出，并检查避孕套的小囊内有无精液，这样才能证实避孕套确无破损。

（和见恩 供稿）

喝啤酒影响男性不育

现在的男人都喜欢喝啤酒，朋友相聚都是以它为主，很多人喝出了个啤酒肚，也许是认为它不伤身。但它会影响你的生育能力哟，据调查，因喝啤酒不能生育的例子可是不少，千万不能掉易轻心。

啤酒有健脾开胃之功效，很多人把它当作日常软饮料，甚至誉为“液体面包”。尤其在夏天，啤酒成为人们心仪的佐餐饮料。而英国科学家近日发出警告：啤酒直接影响男性生育能力。

据报道，伦敦国王学院生育学专家林恩·弗拉泽研究了三种影响生育能力的化学物质--大豆和其他豆类中的染料木黄酮、啤酒花中的8-prenylnaringenin以及清洁剂、油漆、除草剂和杀虫剂所含的苯酚壬基等等。科学家们发现这些物质可以模仿雌激素的功用，影响精子的行动，从而降低男性生育效率。

专家解释说，精子遇到卵子的时候，会释放一种酶，冲破卵子的外膜，而雌激素可以刺激精子的活性，如果尚未成熟的精子过早地受到刺激，在还没有遇到卵子的时候就释放出酶，等到真正需要的时候，却无法冲破卵子外膜，那么生育能力必将遭受影响。

俗话说得好：不孝有三，无后为大，就现阶段咱们的思想都还没进化到做丁克家族的程度，所以呢，为了你以后的幸福生活，少喝点或者干脆不喝。 （和见恩 供稿）

哪些遗传病夫妻不适合生育

1、常染色体显性遗传：如骨骼发育不全、成骨不全、马凡氏综合征，视网膜母细胞瘤、多发性家族性结肠息肉、黑色素斑、胃肠息肉瘤综合症，先天性肌强直等，这类遗传病的显性致病基因在常染色体上，患者的家族种，每一代都可能出现相同病患者。且发病与性别无关，男女都可发病。患者与正常人婚配，所生子女的发病危险为50%，故不宜生育。

2、连锁显性遗传：犹豫患者的显性致病基因在X染色体上，所以患者中妇女多与男性。妇女患者的后代，不论儿子还是女儿，均有50%的发病危险成为相同病患者，故不宜生育。而男性患者的后代，女儿百分之百患病，儿子正常，因为可生育男孩，限制女胎。

3、多基因遗传病：精神分裂症、躁狂抑郁性神经病、重症先天性心脏病和原发性癫痫等多基因遗传病，发病机理复杂，遗传度较高，危害严重，患者不论男女，后代的发病危险大大超过10%，均不宜生育。

4、染色体病：先天愚型等染色体病患者，所生子女发病危险率超过50%，同源染色体易位携带者和复杂性染色体易位患者，其所生后代均为染色体病患者，故不宜生育。

5、常染色体隐性遗传病：夫妇双方均患有相同的严重常染色体隐形遗传病，如先天性聋哑，苯丙酮尿症、白化病、半乳糖血症、肝豆状核变性等，不宜生育，因为其所生子女肯定均为同病患者。

6、连锁性隐性遗传病：这类遗传病常见的有血友病A、血友病B核进行性肌营养不良等。由于隐性致病基因位于X染色体上，故患者多为男性。男性患者与正常妇女结婚，所生男孩全部正常，但女儿均为致病基因携带者。若妇女携带者与正常男性结婚，所生子女中，儿子又50%的危险发病成为患者，女儿全部正常。

由于遗传病种类繁多、遗产方式多样、对后代的影响也不同。想要优生优育的遗传病患者在考虑生育问题时，应该进行遗传咨询，在咨询一声指导和帮助下，作出明智而理想的选择。

（梅妹 供稿）

女人身材影响宝宝智商

身材密码：女人身材与宝宝智商的关系

女人的身材真的会影响将来生育的宝宝的智商吗？研究表明，女性的腰围与臀围的差距越大越好，因为臀部上的脂肪酸可能是备受推崇的Omega-3，它可以改善女人的精神能力，以及怀孕期间孩子的精神能力。而腰部的脂肪中含有Omega-6脂肪酸，这种脂肪酸不适合胎儿大脑发育，而且腰部的脂肪可能还会引起糖尿病和心脏病。

研究显示，拥有丰臀细腰的“沙漏”形身材女性比“苹果”形身材和“水桶”形身材的女性更聪明，生的孩子智商往往也更高。科学家认为，可能是拥有“沙漏”形身材的女性臀部有较多的Omega-3脂肪酸。女性丰满的臀部和大腿能积蓄很多脂肪，这里面含有的Omega-3不饱和脂肪酸可能更多，这种不饱和脂肪酸对于怀孕期间胎儿大脑发育很重要。

想生高智商宝宝，孕前塑造完美身材。

既然瘦腰丰臀的身材更适合生聪明的宝宝，那么在备孕前，姐妹们就要好好准备一番了。备孕时如何塑造完美身材呢？由于起作用的是脂肪酸，所以我们只需要把不利于胎儿发育的腰部脂肪减掉，多积攒一些利于胎儿大脑发育的臀部脂肪就OK了。笔者搜罗了一下，大家可以试试以下做法：

1、瘦腰：减掉不利于胎儿大脑发育的腰部脂肪。

（1）转呼啦圈。为了保持呼啦圈一直不落下，你需要不停摆动腰部，让你的腰部得到更多的锻炼。但要注意的是，一定要避免饭后就摇呼啦圈。（2）尽量穿高腰和中腰裤。高腰裤、中腰裤不仅可以勒紧腰线，保持小腹的温度，还可以防止大吃大喝把肚子撑出来。（3）多喝水，多运动，多按摩。运动瘦腰一般是比较有效的，大家可以去搜一下瘦腰运动攻略，比如练下瘦腰瑜伽什么的。

2、丰臀：积攒有益于胎儿大脑发育的臀部脂肪。

相较于瘦腰，丰臀似乎比较困难。因为丰臀并不是简单地让屁股增加赘肉，而是要让整个臀部的脂肪分布均匀、适中。大家不妨做做深蹲练习。深蹲堪称丰臀的王牌动作，如果动作要领得法，完全下蹲到底的话，实际上是可以练到臀大肌的。所以，大家一起来塑身吧！这可是一举两得的好事，既能让自己更美，又能让将来生出的宝宝更聪明，何乐而不为呢。 （和菊芬 供稿）

计生药具管理

孕前优生的注意事项

新婚伊始的人们往往憧憬婚后幸福美满的生活，也许正在准备生育一个健康可爱的宝宝，为了实现这一美好的愿望，这里有些孕前保健知识需要准备受孕的夫妻了解。

在21世纪高科技信息时代，人类繁衍不应再完全听天由命、糊里糊涂。现代人已经开始重现孕期保健，但对孕前保健知之甚少；多数人无孕前准备，顺其自然地怀孕，待出现麻烦时往往措手不及，生出畸形儿更是家庭的不幸，后悔晚矣！孕育一个健康的后代，需要有一个最佳受孕时机和良好的孕育环境，当您准备怀孕，享受为人父母的甜蜜时候，为了提高宝宝的生命质量，在怀孕前先要有一个周全的考虑，使妊娠有一个良好的开端。

在怀孕前3个月您和丈夫就要了解孕前优生保健知识，制定一个准备充分的生育计划，分别从生理、心理、家庭生活、环境等方面考虑保护自己的措施，制定妊娠计划。你须考虑到现有工作或环境是否存在对胎儿健康有害的影响，并采取生殖保健措施，这些措施可以使您增加受孕机会，也是拥有健康宝宝的保证。只有在理想的条件下受孕，才能创造出聪明的新生命。

（和见恩 供稿）

女人生育黄金期为10年

一、女人过了30，想怀没那么快

确实，在生活中，女性一旦过了25岁，催结婚，催生子就成了不可回避的话题。最近全国热播的电视剧《咱们结婚吧》中，女神高圆圆饰演的桃子也逃不了这样的命运。

尤其是在结婚后，桃子的俩个闺蜜，别是柳岩饰演的未未和另一个闺蜜妞妞都怀不上，各种努力各种苦恼。正如桃子她妈那句话：女人怀孕生孩子就那么几年，过了这个村就没这个店儿了，得抓紧。不管你愿不愿意，30岁之前没有生育，30岁之后就没那么容易当妈了。

二、女人生育黄金期仅10年

1、排卵年限一般30年

在女性的一生中，大概有400-500个卵子能够发育成熟并被排出，每个月从女性体内排出1-2个，排卵年大约是30年。从女人的生理规律来说，生育能力最强在25岁，30岁后缓慢下降，35岁以后迅速下降。

2、年龄越大，子宫疾病越多

子宫是孕育胎儿的场所，也是一个非常容易发生病变的器官。遗憾的是，一个人一生的时间可以很长，但是女性生育期却只有10年黄金时间。随着年龄增大，子宫内发生病变的几率也加，这些疾病都需要手术治疗，有些情况甚至需要切除子宫。

临床专家认为，从优生优育的角度来看，女性能够在30岁之前生育孩子是比较理想的。错过了这个时期，意味着子宫病变机会的增加，同时子宫内不孕不孕的可能性也会越大。尽管看起来试管婴儿成功的技术可以改变女性的命运，但实际上，运用试管婴儿孕育失败的几率远远大于试管婴儿成功的案例。

三、抓住时机生BB，爱护子宫有方法

30岁之前生育相对来说比较好，未婚的大龄姑娘们，如果你看到朋友的孩子，也开始母爱泛滥，那么跟进结婚生孩子吧。

1、管理好自己的性生活。

对于成年女性来说，性生活这个话题自然不能避免。如果还没有准备要一个小宝宝，那么一定要注意避孕，因为流产、刮宫是对子宫巨大的伤害。也常常是宫内感染、宫颈糜烂以及子宫癌发病的直接原因，会引起继发性不孕。此外，在性生活中要注意清洁卫生，不洁的性生活，也包括男性龟头包皮垢对宫颈的刺激，也是导致子宫损害的因素之一。

2、定期妇检，及早发现病灶。

爱护子宫，就要对自己的身体负责。一般可每半年或1年，到正规医院进行妇检，尤其是检查生殖器部位的病兆，不必害羞回避，应如实回答医生询问。此外，未婚的姑娘们，千万别以为已婚女性才会出现子宫问题。未婚女性同样需要预防子宫方面的疾病，一旦发现，及早治疗。

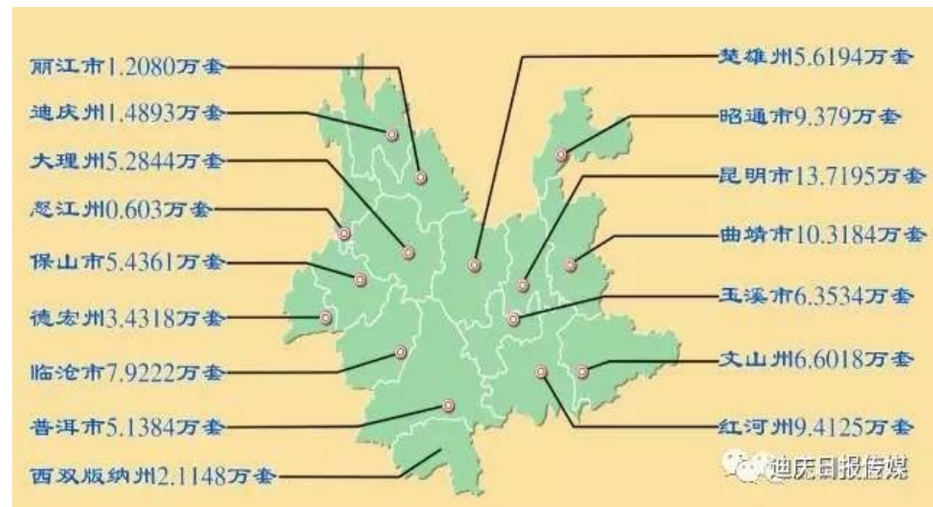
3、避免过多食用寒凉食物

女性的在饮食中应注意避免寒凉食物。传统中医养生认为，女性体质属阴，切不可过分贪凉食。冰凉生冷的食物进入体内，会消耗我们的阳气，导致寒邪内生，侵害子宫。 所谓凉食其实不仅仅是指低温冷冻的食物，还包括一些本质上属寒性的食品，比如西瓜、梨、绿豆、冰糖、苦瓜等，这些食物即使是加热后，也要分季节、适可而食。但有时候不可避免要吃一点凉食时，那也是可以的，不过要注意先吃些热的，以免凉气侵入子宫，带来伤害。 （梅妹 供稿）

安居梦圆彩云南

公共租赁住房的申请对象、步骤及相关租金政策全在这里

截至2016年10月，全省建成和在建公共租赁住房96.5万套。



申请对象

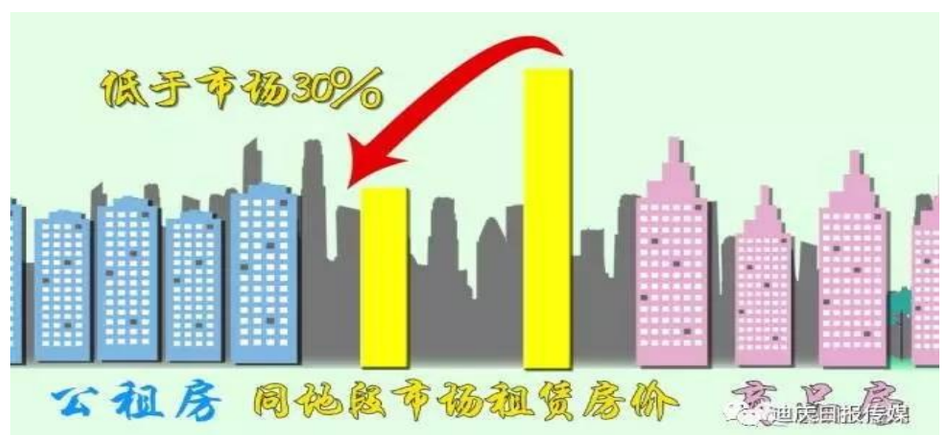
1、公共租赁住房供应对象原则上为无房或人均住房建筑面积偏低的城镇中等偏下收入和低收入住房困难家庭、农民工、新就业职工或外来务工人员等；2、受灾群众、棚户区（含危房）改造居民、搬迁移民、国家重点项目房屋被征收对象等群体；3、2016年起不再新建公租房，当房源有限，实物配租不能满足保障时，政府以向符合条件的住房保障对象发放租赁补贴的方式解决。

申请步骤

1、符合条件的保障对象可以在当地社区、街道办事处、（乡、镇住房保障部门）及各便民服务点提出申请；2、填交《云南省公共租赁住房租赁申请书》及申请书要求的附件材料。1）本地户籍：工作、收入和住房证明，家庭成员身份证和户口簿复印件，以及提交申请书内的所有附件材料；2）外来务工人员（农民工）：就业、收入和住房证明，本人身份证复印件和居住证，以及提交申请书内的所有附件材料；3、申请人提出申请后，由当地住房城乡建设（住房保障）部门及时协调相关部门进行联审并在申请人员工作或居住所在地公示，公示无异议或异议不成立的，及时进行配租。

租金政策

公共租赁住房经营实施统一管理、分级定租。公租房租金依建设成本为基础，根据承租人收入状况和市场租金水平分级核定。租金原则上不得高于同地段同档次市场租金的70%。具体分级标准由各地人民政府结合当地情况确定。同时承租人可凭公共租赁住房租赁合同和租金缴纳证明，按照实际租金支出，申请提取个人住房公积金用于支付公共租赁住房租金。



了解血型遗传的规律

血型是根据人的红细胞表面同族抗原的差别而进行的一种分类。由于人类红细胞所含凝集原的不同，而将血液分成若干型，故称血型。

人类血型有很多种型，而每一种血型系统都是由遗传因子决定的，并具有免疫学特性。最多而常见的血型系统为ABO血型，分为A、B、AB、O四型;其次为Rh血型系统，主要分为Rh阳性和Rh阴性;再次为MN及MNSs血型系统。据目前国内外临床检测，发现人类血型有30余种之多。

人类的血型具有遗传性、父母双方的血型基因在两性性细胞相结合时，可以在细胞核染色体中搭配成对，进而将血型遗传特性传给子代。不同的血型有不同的遗传基因：

A型血的遗传基因可以是两性的A与A结合成AA，也可能是一性的A基因与另一性的O结合成AO，但不管AA还是AO，所表现出来的血型，都是A型，而O为隐形遗传基因，不能表现出来。B型血的遗传基因与A型血相似，有的为BB、有的为BO、但是所表现出来的都是B。AB型与O型血遗传基因都与所表现的血型一致，AB型的为AB，O型的为OO。由此可知，凡父、母是A或B型血者，其子女可能是A型或B型，但也可能是O型，因为A型或B型都含隐性遗传基因O，当父遗传基因中的O与母遗传基因中的O相结合成OO时，则表现为O型。 （和菊芬 供稿）