



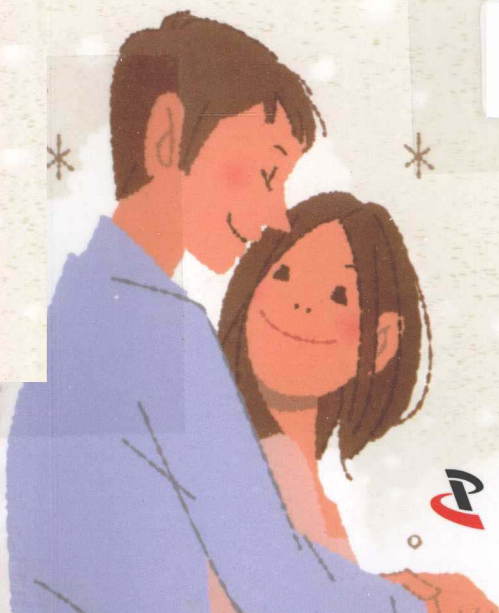
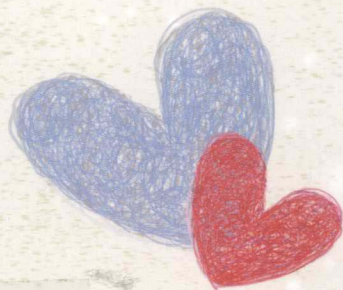
从提高受孕能力到不孕治疗

不孕怎么办

写给正在努力成为父母的朋友们



〔日〕盐谷雅英 著
邵 辉
邵 峰 译



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS



从提高受孕能力到不孕治疗

不孕 怎么办

写给正在努力成为父母的朋友们

〔日〕盐谷雅英 邵 辉 著
邵 峰 译



中国科学技术出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不孕怎么办: 写给正在努力成为父母的朋友们 / (日) 盐谷雅英, 邵辉著; 邵峰译. —北京: 中国科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5046-6745-8

I. ①不… II. ①盐… ②邵… ③邵… III. ①不孕症—诊疗
IV. ① R711.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 246899 号

著作权合同登记号: 01-2014-8669

图书策划	胡 萍 张 楠
特约策划	刘 捷
责任编辑	张 楠 杨 丽
责任校对	孟华英
责任印制	张建农
装帧设计	中文天地

出 版	中国科学技术出版社
发 行	科学普及出版社发行部
地 址	北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编	100081
发行电话	010-62173865
传 真	010-62179148
网 址	http://www.cspbooks.com.cn

开 本	787mm × 1092mm 1/16
字 数	184 千字
印 张	13
版 次	2015 年 1 月第 1 版
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷
印 刷	北京凯鑫彩色印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5046-6745-8/R · 1792
定 价	43.80 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

作者简介



医学博士 盐谷雅英

1985年毕业于日本岛根医科大学，同年进入京都大学妇产科，开始从事不孕治疗的临床和基础研究。1994年获得日本京都大学医学博士学位。2000年3月起，先后在神戸市及美国加州圣地亚哥成立了3所英医院生殖中心。现任日本英医院及美国英医院生殖中心董事长。2011年被日本最大报刊《读卖新闻》评比为日本试管婴儿成功率第一。历任日本IVF学会理事、日本生殖再生医学会及日本哺乳动物卵子学会评议员、兵库县产妇人科学会委员。著书《想要宝宝的人》《不孕治疗指南》等。



医学博士 邵 辉

1984年毕业于北京中医药大学，1992年获得日本大阪大学医学博士学位。其标志性研究成果Shawkea T-1对不孕不育治疗效果显著。现任国际（日本）中医学振兴会主席、日本子宝心理咨询学会主席、日本最大媒体NHK及朝日文化等主流媒体专任健康养生学讲师、英医院生殖中心特邀疑难病汉方顾问、美国英医院生殖中心董事、日本产业医科大学讲师、日本《增强健康》杂志主编等职。著书《解毒革命》《4000年健康法》《刮痧美容》《针灸临床治疗法集》等。

序言



这是一本关于不孕不育医学知识的科普读物。本书的两位作者分别为日本生殖医学界的领军人物、英医院生殖医疗中心的盐谷雅英博士和毕业于北京中医药大学后长期在日本从事中医药健康养生理论指导的邵辉博士。由于日本高龄不孕者较多，两位博士在体外受精治疗及运用中西医结合方法养护卵子方面做了大量深入细致的研究工作。他们在这领域的研究成果对于我国妇科医学及生殖辅助医学也有许多启发和帮助。该书通俗易懂，并配以大量生动有趣的插图，把从怀孕机理到不孕治疗的各个环节一一做了介绍，无疑会让广大备孕妇女及其家庭深受教益。

我曾经说过：“一个家庭对孩子的期待，远远大于对疾病治愈的期待，我愿意和她们一起面对困难。”在为人类解除病痛及带给大家健康的治疗理念方面，各国医务工作者的目标是一致的，无国界的。因此，我希望各国专家能够联手致力于不孕不育的研究与治疗，进一步增进国际间医学研究的交流与合作，大家互相取长补短，相互借鉴，共同面对难以克服的医学难题，为众多的因为不能生育而陷入困境与绝望的家庭带来希望的曙光！

我希望每个结缘此书的读者都能从中得到自己想要了解的生殖医学常识，并且希望有更多的医务工作者能够参与进来，与我们共同从事这项造福后代、造福人类、关系到人类未来命运的伟大的医学研究事业！

北京大学第三医院院长
生殖中心主任，教授，博士生导师

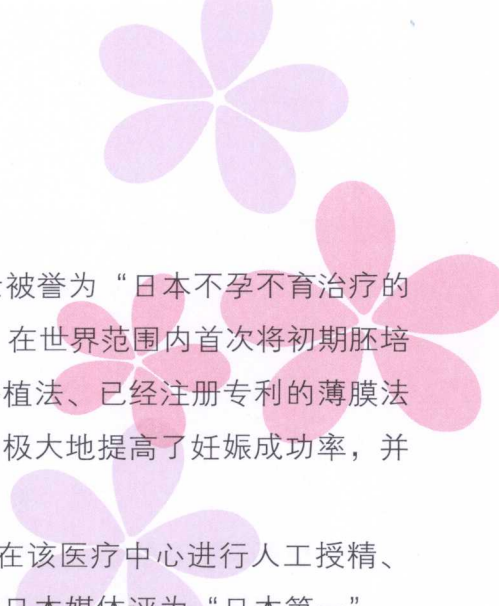
2014年9月



送个天使到您家

生一个健康的宝宝，是每位渴望拥有完美人生女性的追求。可是近年来，随着生活水平的提高，人们在生活富裕的同时，越来越受到环境污染、食品安全等问题带来的影响。特别是婚育年龄的普遍推迟，导致不孕不育症的患者人数呈爆发式增长。据统计，我国不孕不育的发生率，已由20年前的3%上升到现在的12%；而常规不孕不育症的治疗也往往让患者倍感焦虑和紧张，尤其在无边际的求医路上，许多人对复杂而漫长的治疗过程产生畏惧心理，或被高额的治疗费用所击倒，最后心力交瘁，无所适从，从而贻误宝贵的治疗时机。很多女性不仅花费了大量的精力、财力和时间，还因此不能正常地工作和生活，甚至患上严重的抑郁症。她们有些人还背负着来自家庭内部及周围环境的巨大压力，甚至导致家庭破裂。虽然我们常用“感同身受”这个词表示对他人处境及遭遇的理解与同情，但是一般人很难理解一个不孕不育症患者内心的痛苦，他们所承受的巨大压力和痛苦是常人难以想象的。渴望怀孕、渴望生育、渴望得到自己的宝宝，是这些备孕妈妈们发自内心的呼唤，因为那是她们生命的延续！

为了圆天下所有想当妈妈的女性朋友们的这个梦想，许多医学专家致力于对不孕不育的研究和治疗。幸运的是，通过他们的努力已使众多原本对拥有一个真正遗传学意义上的孩子不抱希望的不孕症患者，重新获得了为人父母的机会，小天使的到来让许多濒临破裂的家庭重新燃起了希望。在这里，隆重向大家推荐这本书的两位作者，他们都是在这个



领域取得丰硕成果的领军人物。

英医院生殖中心创始人盐谷雅英博士被誉为“日本不孕不育治疗的最杰出贡献者”。他长期从事胚胎研究，在世界范围内首次将初期胚培养至囊胚，其创造性地使用二阶段胚胎移植法、已经注册专利的薄膜法以及移植后所使用的黏胶法，这些方法均极大地提高了妊娠成功率，并在全球辅助生殖领域得到了推广应用。

自2000年开始，每年有十几万人次在该医疗中心进行人工授精、体外受精或显微授精的诊治，其成功率被日本媒体评为“日本第一”。特别值得一提的是，盐谷博士精湛的前培养技术——在受精卵培养的每个阶段，使用自主研发的营养比例不同的特制培养液，并且根据患者体质不同而调整，成为胚胎培养成功的重要保障。特制培养液缓解了受年龄影响而导致的卵子老化的世界难题，使高龄患者临床受孕率得到了显著提高。盐谷博士和他的医疗团队注意研究每一个操作细节，在专业技术上精益求精，追求完美。英医院生殖中心还拥有世界上最高端、最精密、最先进的医疗设备，再加上全心全意贴心周到的服务，使得英医院在全日本以及世界各地都赢得了巨大声誉。除了日本，盐谷博士最近几年还在美国开设了数家分院，他将与美国同仁一起将自己的医疗技术进一步推广，为世界上更多的不孕不育患者提供最有效的治疗。

邵辉博士毕业于北京中医药大学，主修传统中医理论。在日本留学期间系统地学习了日本汉方医学和现代西医学，毕业后长期从事临床医学基础研究，是一位不可多得的集中西医学精髓于一身的生物医学专家。他长期致力于中医中药的抗菌消炎研究，并积极倡导能够激发人体本身的生命活力和提升健康水准的自然辨证治疗理念，其标志性研究成果是成功地从蒲公英里提取出有效成分Shawkea T-1。这是除蛋白质、维生素等维持人体基本生存的物质元素之外又一不可或缺的原生物物质，其所包含的原始动力可以激发人类自然繁殖的巨大能量；它在加快

新陈代谢、消除浮肿、改善虚寒体质、利尿，尤其在养精生卵方面，能够发挥巨大作用，这就为众多不孕不育患者找到了解除病症的窗口，为消除体内的郁结疏通了道路，同时，也为进一步治疗奠定了坚实有力的基础。

邵辉博士以弘扬中国传统中医药学为己任，探索出一条将现代生物医药技术应用于中国传统中药有效成分的提取，并在世界范围内得到广泛认可的成功之路。现在，他的研究成果已经牢牢占据日本市场，被广泛应用于不孕不育的辅助治疗，效果显著；在马来西亚等东南亚国家，甚至在以西医为主流的美国都拥有了一席之地。可以说，邵辉博士的研究成果为中华医学这一民族瑰宝走向世界，做出了重要的贡献。

本著作由上述两位博士精诚合作，系统介绍了怀孕的奥秘、不孕不育的原因、检查的过程以及治疗的有效方法。盐谷博士为您解密体外受精和显微授精的高度医疗技术，告诉您如何运用现代化先进的医疗设备，凭借现代人类生殖医学手段，将自然状态下难以结合的精子与卵子分别取出，使其在人工环境中培养结合，发育成为胚胎，也就是人们常说的“试管婴儿”。邵辉博士秉承博大精深的传统中医理论，告诉您如何通过调理改善人体机能，唤醒生命原动力，使其自然激发生命的创造能力，同时为原始生命体打造一个更易受孕更易着床的舒适的内部环境。

可以说，二位博士的通力合作，是现代西方医学技术和传统中医理论的有机结合。相信通过本书通俗易懂的解释、生动形象的插图，能让您在不知不觉中对从备孕到患了不孕症应该如何治疗，有一个清楚的认识；进而根据自己的身体状况，采取科学合理的应对措施，以实现您憧憬的目标，让您在漫漫求子路上不再茫然。

祝愿您早日在两位博士的指引下找到迷路的天使，带他回家！！！！

邵 峰

2014年8月



不孕怎么办

给渴望得到孩子的您——

一本帮助提高受孕能力和科学选择不孕不育治疗的书

目录

第一章

或许这就是不孕不育 / 001

备孕妈妈的疑虑 / 002

月经问题 / 002

妇科问题 / 004

女性日常问题 / 006

男性问题 / 008

男女共同的问题 / 010

和怀孕有关的身体结构 / 012

卵子与女性身体结构 / 012

精子与男性身体结构 / 014

怀孕机理 / 016

月经与排卵 / 016

从排卵、受精到着床 / 018

激素与受孕的关系 / 020



※知识库1 卵巢与卵子的老化 / 022

制作基础体温表 / 024

基础体温的测量方法 / 024

基础体温表的查看方法 / 026

选择最佳受孕时间 / 030

预测排卵日 / 030

在受孕率高的日期进行性生活 / 032

什么是不孕不育 / 034

※知识库2 白带（颈管黏液） / 036

第二章

接受不孕不育检查 / 037

检查前的准备 / 038

女性的初诊 / 040

问诊 / 040

内诊 / 041

超声波检查 / 041

女性的基本检查 / 042

超声波检查 / 044

子宫输卵管造影检查 / 046

通水或通气检查 / 048

子宫镜检查 / 049

颈管黏液检查 / 050

性交后颈管黏液检查 / 051

抗精子抗体检查 / 052

衣原体抗原检查 抗衣原体抗体检查 / 053



血液-激素检查 / 054

女性的精密检查 / 056

腹腔镜检查 / 056

激素负荷检查 / 057

染色体检查 / 057

MRI检查 / 057

男性的初诊 / 058

问诊、精液检查 / 058

男性的基本检查 / 060

睾丸的视诊和触诊 / 060

超声波检查 / 061

血液-激素检查 / 061

男性的精密检查 / 061

睾丸活检 / 062

精管精囊造影检查 / 062

其他检查 / 062

第三章

不孕不育治疗的概要和基础知识 / 063

当真的确定“不孕”了 / 064

医学诊断不孕症的主要原因 / 068

女性不孕的主要原因 / 070

男性不育的主要原因 / 072

不孕治疗的两种方法：常规治疗与精密治疗 / 074

※知识库3 治疗中的压力应对法 / 078



第四章

不孕的常规治疗 / 080

时机受孕法 / 081

根据症状选择治疗方法 / 083

女性原因1: 排卵障碍 / 083

女性原因2: 输卵管障碍 / 089

女性原因3: 着床障碍 / 093

女性原因4: 性行为障碍 / 099

女性其他原因 / 101

※知识库4 习惯性流产(不育) / 105 ※

男性原因1: 造精功能障碍 / 107

男性原因2: 精路通过障碍 / 113

男性原因3: 性功能障碍 / 117

针对不明原因引起的不孕不育的治疗方法 / 121

人工授精 / 123

※知识库5 供精人工授精(AID) / 127



第五章

精密治疗提高试管婴儿成功率 / 128

体外受精和显微授精 / 129

体外受精和显微授精的流程 / 134

其他精密治疗 / 149

关于精密治疗的疑问 / 152

第六章

要想生个好宝宝，先要有好的卵子和精子 / 156

女性年龄增长所带来的卵巢机能的衰弱与卵子质量的下降 / 157

改善饮食生活 / 159

改变生活习惯 / 162

重新审视两人的夫妻生活 / 166

中医传统治疗手段有效促进血液循环，培育易孕体质 / 170

消除虚寒症状，平衡激素分泌的温灸疗法 / 171

促进血液循环，改善子宫内膜的刮痧方法 / 176

刮痧时，附以松节精油能取得进一步疗效 / 179

口服液（Shawkea T-1）能提高卵子质量、培育易孕体质 / 181

其他培育易孕体质的方法——少吃糖与断食疗法 / 186

有意识地培养自己的母性意识，激发母爱 / 187

参考文献 / 189



第一章

或许这就是不孕不育

要想怀孕就必须掌握身体构造与孕育机理，自然受孕的第一步就是掌握基础体温表的使用方法和进行夫妻生活的时机疗法。而且，还要注意一系列的身体问题。



备孕妈妈的疑虑 (Q&A)

我想要个宝宝，可为什么无法怀孕？ 想知道身体的问题在哪儿？

明明没有避孕，却始终无法怀孕……长期这样下去，就应该考虑一下是否是身体问题导致了不孕。这里首先让我们掌握正确的知识来消除这些疑问吧。

月经问题

Q

月经不调且痛经严重会导致不孕不育吗？

A

月经周期偶尔错开数日并无大碍，痛经严重多是子宫内膜异位症导致。



月经周期是指月经的第一天到下次月经的第一天之间的时间段，通常以 28 天为一个周期。但实际上因人而异，在 25 ~ 31 天范围以内都没有问题。超过这个范围的称为月经不调，可能会导致不排卵症、黄体机能不全，引起不孕。

严重痛经的人会潜在患有子宫内膜异位症或子宫肿瘤，这也是导致不孕的原因。痛经也因人而异，并不都是病，不服用止痛药就会影响日常生活的就需要到医院就诊了。(详见第 103 页)



Q 月经量较少会导致不孕吗？



A 月经量也是因人而异的，但有可能是卵巢和子宫活动力下降引起的。

月经量会随着年龄的增加而减少，但是月经量急剧减少则有可能是卵巢和子宫机能下降导致的，这也可能潜藏着导致不孕的原因。

另外，流产后月经量减少可能是由于子宫内膜变薄、子宫腔粘连而引起的。这些情况都可通过子宫镜检查得到明确的答案。所以当发现这种情况时，要及时到医院就诊。



Q 减肥后月经停止又恢复，这会导致不孕吗？

A 月经恢复了就没问题了。但是需要注意短时间内的月经量减少。

现在如果月经已经恢复了，对受孕的影响就很小了。但是仅在体重恢复后月经才恢复的情况下就需要注意了。过度减肥不仅会导致月经、排卵停止，还会导致卵巢机能下降。其结果可能会引起受孕能力下降，所以不要在短时间内过度节食减肥。

Q 由非经期出血现象引起的不安。



A 非经期出血现象可能是因为子宫内膜息肉引起的。

非经期出血现象多数是由于得了子宫肌瘤或者子宫内膜息肉，由于病变的部位及大小可能会阻碍受精卵进入子宫，因此成为导致不孕的原因。

特别是月经开始2周后的排卵日的不正常出血，因为比较常见而不被重视。这往往是由于子宫内膜息肉造成的，少数情况下是由于早期子宫癌引起的。不管怎么样，还是尽早治疗的好。（详见第95页）

妇科问题



Q 被诊断患有子宫内膜异位症后，会引起不孕吗？

A 子宫内膜异位症容易引起炎症和粘连，必须尽早治疗。

子宫内膜异位症是指类似于子宫内膜的一种组织在子宫腔内以外的部位，如在卵巢、子宫肌层生长发育。在卵巢表面生长的称为卵巢巧克力囊肿，在子宫肌层生长的称为子宫腺肌症，两者都会引起不孕症。并且，子宫内膜异位症所生长出的组织不能像经血一样被排出体外，一旦在卵巢和子宫肌层堆积的话就容易引起炎症及与周围组织发生粘连。因为病情不同所需的治疗方法也会不同，所以必须尽早治疗。（详见第103页）

Q 以前有过人工流产的经历会导致不孕吗？

A 无需过度担心，只需检查子宫内膜状况即可。

因为人工流产而导致不孕的情况并不多，并且，过去可以受孕说明现在也可以受孕。但是，人工流产手术实际上可能会给子宫内膜造成伤害，使得怀孕变难。如果担心可以询问医生，通过超声波检查和子宫镜检查来检查子宫内膜与子宫腔的情况。（详见第93页）

