

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

所有夫妻都想避免的尴尬

告别不育



精彩内容抢先看：

- 是什么夺走了男性生育能力
- 具备这些条件，你才能正常生育
- 择期性生活可提高生育力
- 三种“心病”最败“性”
- 精子质量可以“吃”出来
- “久坐男”生育也不难
- 心情不好，生育力也低
- 为性爱做运动有“绝招”



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

上海长江医院组编 丛书总主编：林梅兰

◎ 生殖热点问题面对面系列丛书

所有夫妻都想避免的尴尬

告别不育



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书系统介绍了不育症的概念、分类以及与之密切相关的男性生殖系统解剖结构和生理功能,不育症常见的男科疾病的病因、检查方法、治疗和预防保健,以及日常生活中导致不育症的因素和预防方法;重点介绍了不育症的预防、诊断、治疗和各种助孕技术。

全书内容丰富,重点突出,理论新颖,实用性强。作为一本实用的医学科普书,可以帮助现代男性保护自己的生殖能力。

图书在版编目(CIP)数据

所有夫妻都想避免的尴尬:告别不育/上海长江医院组编. —上海:第二军医大学出版社,2012. 12

(生殖热点问题面对面系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0537 - 4

I. ①所… II. ①上… III. ①男性不育—防治
IV. ①R698

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 274368 号

责任编辑 李睿旻

所有夫妻都想避免的尴尬:告别不育

上海长江医院 组编

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏南通印刷总厂有限公司印刷

开本:787×1092 1/16 印张:10.25 字数:157 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0537 - 4/R · 1322

定价:19.80 元

丛书编委会名单

丛书总主编

林梅兰(上海长江医疗产业集团)

丛书执行主编

尹学兵(上海市科普作家)

丛书编写人员(按姓氏笔画排列)

林勇燕 周琳 雪冰 潘敬秀

丛书医学顾问(按姓氏笔画排列)

王秀凌¹ 王益鑫² 田文霞¹ 司徒平¹ 朱竞光³ 朱兰生¹
朱玉瑞¹ 江彩娣¹ 许国兰¹ 孙秋儒¹ 杜金龙¹ 李小凤¹
李传忠¹ 杨丽贤¹ 汪玉宝⁴ 汪慧贞¹ 汪和明¹ 沈丕安⁵
张伟¹ 张华¹ 张训科¹ 张桂林¹ 陈慧芝¹ 武文森¹
林兴⁶ 周智恒⁷ 周丽敏¹ 柳秉乾¹ 祝秀英¹ 袁燕萍¹
陶贵华¹ 黄健雯¹ 黄敏丽⁶ 梁树钢¹ 程怀瑾⁸ 程雅丽¹
靖风云¹

-
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 上海长江医院不孕不育专家组成员 | 2. 上海交通大学附属仁济医院教授 |
| 3. 上海交通大学附属第一人民医院教授 | 4. 复旦大学医学院教授 |
| 5. 上海中医药大学附属中医医院教授 | 6. 复旦大学附属妇产科医院教授 |
| 7. 上海中医药大学附属龙华医院教授 | 8. 中国福利会国际和平妇幼保健院教授 |

告别不育，我们该懂些什么

不孕不育，对于婚后未能生育的夫妻来说，是灾难的代名词。受“不孝有三，无后为大”的传统观念影响，所有夫妻都把“生育”列为人生头等大事，似乎完成生育不仅是对父母、家庭以及配偶责任的体现，更是延续自己生命的寄托。但是，随着社会环境的剧烈变化，生活方式和食物结构的改变，人群不孕不育的发病率在逐渐上升。“夫妻不能生育责任在女方”的传统观念正在逐渐被推翻，因男性因素导致生育问题的概率与女方因素基本持平。

男性的生育力对男性本身、家庭和谐等方面的重要性不言而喻。然而，由男性因素导致的不孕不育占不孕不育总数的30%，男女共同引起占20%这一数据，让我们看到不育症的现状——男性，在不孕不育中是不容忽视的重要因素！

对男性来说，生殖能力主要体现在生殖器官发育是否正常、性功能是否正常、精液质量是否正常3个方面。但是，男性自身生殖健康知识的匮乏及对生殖健康的漠不关心等因素，让不育症有了滋生的“温床”。

临床经验总结表明，造成不育症的常见男科疾病主要有：重度勃起功能障碍、严重早泄、不射精、逆行射精、精子异常、精液不液化、精索静脉曲张、内分泌失调、前列腺炎、生殖系统感染等。与引起不育症有关的外界因素则包括：不良生活习惯、不洁性行为、吸烟、酗酒、饮食不均衡、穿紧身内衣、蒸桑拿浴、坐浴、焗油染发、长时间使用电脑、护肤品使用不当、过度运动、压力过大等等。正是这些因素的综合影响，使男性的生育力大打折扣，甚至消失。

如何摆脱疾病，恢复生育力？这是每个因疾病而不能生育的男性迫切想要知道的答案。“有病就医”是人们对待任何疾病的常规方式，但不育症对于男性来说是难以启齿的，很多男性不敢去医院就医。此外，男性自身对疾病的临床症状、病因、检查、诊断、预防保健等方面缺乏认识，往往造成有

了病症不能早发现、早诊断、早治疗,也因此导致疾病的迁延难愈,甚至恶化。由此可见,对不育症防治知识的普及可以帮助男性避免在诊疗疾病上不讳疾忌医,尽早恢复生育力。

现代社会的男性,一些“标志”生活大多都是不育症的外界因素,如电脑和手机的使用、开放的性行为、蒸桑拿浴、坐浴、护肤、吸烟、酗酒、以车代步、熬夜等等。从不育症角度来看,对这些“标志”因素,应采用正确的方式去对待,也就是现代男性为保护自身生育力必须要去改变的,比如吸烟的你戒烟、酗酒的你少喝酒、熬夜的你早睡早起、不爱运动的你运动起来、长期坐在电脑前工作的你不时起来走走、偏食的你不再偏食……

本书系统介绍了不育症的概念、分类以及与之密切相关的男性生殖系统解剖结构和生理功能,不育症常见的男科疾病的病因、检查方法、治疗和预防保健,以及日常生活中导致不育症的因素和预防方法;重点介绍了不育症的预防、诊断、治疗和各种助孕技术。全书内容详实、重点突出、理论新颖、实用性强,作为一本实用的医学科普书,希望能帮助现代男性保护自己的生殖能力。

上海交通大学医学院附属仁济
医院泌尿外科、上海市男科
学研究所 主任医师、教授

王益鑫

2012年11月

目录 CONTENTS

第一部分 关于不育症

03 不育症,你了解吗 ▼

- 不生育也许是男方的“错” / 3
- 不育症,你需要了解更多 / 4
- 从中医角度看不育症 / 4
- 从西医角度看不育症 / 6
- 分类不育症,治疗更方便 / 6
- 是什么夺走了男性的生育能力 / 7
- 男性性功能是生育的先决条件 / 10
- 相关链接 1: 阴茎尺寸大小与生育的关系 / 11
- 相关链接 2: “流产男人” / 11

12 男性的生育能力谁说了算 ▼

- 具备这些条件,你才能正常生育 / 13
- 衡量男性生育能力是有标准的 / 13
- 确定生育能力,检查要做得准 / 13
- 心情不好,生育力也降低 / 15
- 性能力、年龄都会影响生育力 / 15
- 选择性生活的时间可提高生育力 / 15
- 相关链接: 胡须生长可反映生育能力 / 16

17 育龄男性,你了解自己的生殖系统吗 ▼

- 男性生殖系统并不神秘 / 18
- 男性生殖系统是生理活动的主导者 / 18
- 男性需要了解自己的外生殖器官 / 18
- 男性需要了解自己的内生殖器官 / 19
- 生殖系统感染是生育障碍的祸首之一 / 22

相关链接 1: 睾丸大小不一,男科疾病的信号 / 23

相关链接 2: 切莫忽视睾丸胀痛 / 23

24 不育症该如何诊疗 ▼

- 检查勿忘查查外生殖器 / 25
- 不育症看中医有技巧 / 26
- 治疗不育症,避免误区很重要 / 26
- 安全合理地选择治疗药物 / 27
- 手术治疗法不可被“搁置” / 27
- 辅助生殖技术,不育症的“救星” / 28

相关链接: 诊疗不育症,妻子配合很重要 / 29

第二部分 生殖疾病与不育症

33 功能性不射精,原来是不当性生活惹的祸 ▼

- 男性不射精是怎么回事 / 34
- 功能性不射精,识别有方 / 34
- 长期自慰易造成功能性不射精 / 34
- 功能性不射精的表现形式 / 35

■ 功能性不射精阻碍自然受孕 / 35

■ 功能性不射精该怎么办 / 36

相关链接 1: 功能性不射精的“饮食处方” / 37

相关链接 2: 男性强忍不射精易造成逆行射精 / 38

39 精液不液化,生育亮红灯 ▼

■ 精液不液化也是生育障碍 / 39

■ 精液不液化影响精子活力 / 40

■ 男科疾病是精液不液化的主因 / 40

■ 了解临床症状,及早发现精液不液化 / 41

■ 诊断精液不液化的四步骤 / 41

■ 治疗精液不液化主要靠物理治疗 / 41

■ 精液不液化的“中医处方” / 42

相关链接: 针灸治疗精液不液化 / 43

44 面对无精子症,我们何去何从 ▼

■ 无精子症也分“真假” / 44

■ 为什么会患无精子症 / 45

■ 无精子症能做试管婴儿吗 / 45

■ 检查做得对,诊断才可信 / 46

■ 诊断为无精子症是“有条件”的 / 47

■ 精液精子检查很重要 / 47

■ 无精子症治疗注意事项 / 48

相关链接 1: “精子保卫战”势在必行 / 48

相关链接 2: 胚胎移植后一直要躺着吗 / 49

50 男性如何面对勃起功能障碍 ▼

■ 越“补”越勃不起 / 50

- 认识勃起功能障碍,从定义开始 / 51
- 勃起功能障碍的病因并不单一 / 51
- 心因性勃起功能障碍易恶性循环 / 52
- 三种“心病”最败“性” / 52
- 治疗勃起功能障碍,“两手”都要抓 / 53
- “心药”治疗勃起功能障碍有原则 / 55
- 查得准,勃起功能障碍治疗才高效 / 55
- 预防勃起功能障碍,从自身做起 / 56
- 认识有误区,加重勃起功能障碍的危害 / 57
- 相关链接 1: 外部疗法治勃起功能障碍 / 58
- 相关链接 2: 阴茎勃起硬度的四级评分标准 / 58

59 逆行射精,你了解多少 ▼

- 有射精的感觉不一定能射出精液 / 59
- 精液有时“不走寻常路” / 60
- 逆行射精的五大病因 / 60
- 扭转逆行射精,实现自然受孕 / 61
- “生活处方”助你避免逆行射精 / 62
- 相关链接: 不射精与逆行射精有何区别 / 63

64 远离少精症,预防是关键 ▼

- 一夜风流引发少精症 / 64
- 少精症分为轻、中、重三度 / 65
- 少精症常伴弱精症、畸精症 / 65
- 是什么让精子减少 / 66
- “对症下药”治疗少精症 / 67
- 远离少精症,预防是关键 / 68
- 精液量少不代表少精症 / 69

■ 检测少精症,选择 3D 精子孵化微循环技术 / 69

相关链接 1:“三字经”防少精 / 70

相关链接 2: 趴着睡会伤精子 / 70

72 早泄会导致不育症吗 ▼

■ 怎样才算是早泄 / 73

■ 为什么会出现早泄 / 73

■ 诊断早泄为何要 B 超检查 / 74

■ 早泄病程,你可以自测 / 74

■ 治疗应该避免哪些误区 / 75

■ 治疗早泄期间的注意事项 / 76

相关链接 1: 长期自慰为什么导致早泄 / 76

相关链接 2: “新婚期早泄”不足为怪 / 77

78 前列腺炎,不育症的隐形推手 ▼

■ 前列腺炎会导致不育吗 / 78

■ 前列腺结构随“年龄”变化 / 79

■ 不可忽视的前列腺生理功能 / 80

■ 男性患上前列腺炎并非偶然 / 80

■ 前列腺炎最大的危害是导致不育症 / 81

■ 前列腺炎的高发人群越来越年轻化 / 81

■ 保健做得好,前列腺炎好得快 / 82

相关链接 1: 前列腺炎患者的健康饮水时间表 / 83

相关链接 2: 自我按摩治疗慢性前列腺炎 / 83

84 手术治疗精索静脉曲张可解除不育症 ▼

■ “精索静脉曲张”该怎么理解 / 85

■ 精索静脉曲张为何会“伤精” / 85

- 如何及早发现精索静脉曲张 / 86
- 如何诊断精索静脉曲张 / 86
- 恢复生育能力,手术治疗精索静脉曲张 / 87
- 术后保健是辅助治疗 / 88

相关链接:精索静脉曲张偏爱“牛仔男” / 88

90 生殖系统感染,不育症的首要原因 ▼

- 不洁性行为引发的感染性不育 / 90
- 男性生殖系统感染损伤生育能力 / 91
- 男性生殖系统感染可传染给性伴侣 / 92
- 都市男性如何避免感染性不育症的发生 / 92

相关链接:穿得少是引起尿路感染的元凶 / 93

94 抗精子抗体,免疫性不育症的罪魁祸首 ▼

- 免疫性不育症让她流产5次 / 94
- 免疫性不育症的罪魁祸首是抗精子抗体 / 95
- 抗精子抗体是免疫反应产生的 / 95
- 抗精子抗体让流产成“习惯” / 96
- 测定“抗体”,诊断“免疫” / 97
- 抑制抗体才能消除生育屏障 / 97
- 经期性生活是抗精子抗体的“温床” / 98
- 预防意识让你不免疫 / 98

相关链接:抗精子抗体的发现史 / 99

100 男性内分泌功能失调,导致不育症 ▼

- 男性也会内分泌功能失调 / 100
- 内分泌失调,也会导致不育症 / 101
- 哪些表现证明你内分泌失调了 / 101

■ 是什么让男性内分泌失调了 / 101

■ 内分泌性不育症的“调节处方” / 102

相关链接 1: 保鲜膜是内分泌失调的“凶手” / 103

相关链接 2: 男性不可过量食用甘草 / 103

第三部分 日常生活与不育症

107 坐得越久,离“不育”越近 ▼

■ 坐得越久,离不育越近 / 108

■ “久坐男”生育也不难 / 109

■ 久坐不育,治疗是王道 / 109

相关链接 1: 如厕时不宜久坐马桶 / 110

相关链接 2: 娱乐时不宜久坐打麻将 / 110

相关链接 3: 上班时不宜久坐软椅 / 111

112 日常生活与不育症有怎样的关系 ▼

■ 不良生活习惯“打败”男性生育力 / 113

■ 外界环境是男性生育的“伤害者” / 114

■ 不沾烟少喝酒,才能保住生育力 / 116

■ 选择性生活时间有“门道” / 116

■ 自慰多了,生育力低了 / 117

■ 偶尔遗精不必“小题大做” / 117

相关链接 1: 安眠药具有生育“杀伤力” / 118

相关链接 2: 保持生育力,少看色情片 / 119

相关链接 3: 教你算算性生活频率正常不正常 / 119

120 过度运动有损男性生育能力 ▼

- 过度运动可导致不育症 / 120
- 运动过度降低精子密度 / 121
- 治疗不育症,运动也是方法之一 / 121
- 为性爱做运动有“绝招” / 122
- 运动是最实用的不育症辅助疗法 / 124

相关链接 1: 育龄男性锻炼要“炼”什么 / 124

相关链接 2: 夫妻晚饭后一起散步可助“性” / 125

126 饮食与不育症有关系吗 ▼

- 不育症之“祸从口入” / 126
- 营养少了或多了都不好 / 127
- 为生育,请男士们管住嘴 / 127
- 精子质量可以“吃”出来 / 128
- 维生素的摄入必不可少 / 129
- 不育的你,知道怎么吃吗 / 130
- 想生育,食谱来帮忙 / 130

相关链接 1: 育龄男性应与“奶茶”保持距离 / 132

相关链接 2: 男性也该多吃苹果 / 133

第四部分 辅助生殖技术

137 辅助生殖技术成为“80后”夫妻的新宠 ▼

- “80后”夫妻青睐辅助生殖技术 / 137
- “试管婴儿”,辅助生殖技术的一种 / 138

- 卵母细胞浆单精子注射技术,少精弱精患者的福音 / 139
 - 人工授精,值得推荐 / 140
 - 宫腔内人工授精,好精子才能有好孕 / 141
 - 精子冷冻,生育“保险” / 142
 - “辅助”助孕,你准备好了吗 / 143
 - “辅助多胎”危害大 / 144
 - 相关链接: 男性“灰色”心理综合征 / 145
-

146 后 记 ▼

第一部分

关于不育症



逐步加快的生活节奏以及高消费的生活方式,让广大男性必须承受生活的重荷、工作的强压。因此,现代男性生活的主旋律变成了在高压下打拼事业、撑起整个家庭。而男性生育力也正是在这样的大环境下,变得越来越弱。男性与生俱来的生育力,为何会如此脆弱?原因有很多,但了解不育症十分必要。

