

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

所有夫妻都想知道的秘密

拥有好孕



精彩内容抢先看：

- 女性不孕的自我诊断
- 怀孕有风险，用药需谨慎
- 不孕年轻化，频繁人流是主因
- 嫉妒不孕症，你听说过吗
- 治疗不孕有捷径
- 辅助生殖技术妊娠后如何保胎
- 基因筛选胎儿，是否挑战伦理
- 大龄女性容易假怀孕



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

所有夫妻都想知道的秘密

拥有好孕



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

内 容 简 介

本书从生理、心理和社会环境等多角度、多层次解读了不孕不育的防与治,介绍了不孕不育疾病诊治的新动向,并配以实例及食疗方等实用的内容,语言通俗易懂,深入浅出,非常适合渴望成功孕育健康宝宝的人士及相关医护人员等阅读。

图书在版编目(CIP)数据

所有夫妻都想知道的秘密:拥有好孕/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 - 0538 - 1

I. ①所… II. ①上… III. ①不孕症—防治
IV. ①R711. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 273977 号

责任编辑 许 悦

所有夫妻都想知道的秘密:拥有好孕

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:9 字数:143 千字

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0538 - 1/R · 1323

定价:18.80 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

周琳 林勇燕 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 |

告诉你遇到不孕不育 问题该如何解决

(代序)

临床上有不少这样的不孕不育患者,当面对医生的询问时,尤其是有关孕育常识的问题,他们经常是一知半解,有的甚至一无所知,这无疑给疾病的治疗徒增了许多困难。患者对疾病缺乏基本的认识,不了解疾病的基本防治常识,无形中为不孕不育发生率的上升提供了孕育的温床。

近年来,随着社会的进步,医学科学的不断发展,临床上对于不孕不育疾病的治疗技术也是日益完善,尤其是辅助生殖技术的发展,为不孕不育家庭带来了新的希望。然而这些技术的更新与发展,并没有完全阻止不孕不育发生率逐步上升的脚步。面对越来越多的不孕不育患者,因无法生育而导致家庭问题,医务工作者是看在眼里,急在心里。

其实,很多不孕不育患者经过简单的检查与治疗,还是可以恢复生育能力的,所以婚后迟迟没有怀孕的夫妻千万别太早地给自己判“死刑”,懂得如何自救才是解决问题的关键。对于所谓的不孕不育患者来说,既然输在了起跑线已成不争的事实,但并不表示我们就一定会最后一个到达终点。殊不知,途中的努力有时也起决定性作用。这本《所有夫妻都想知道的秘密:拥有好孕》或可成为您的苦口良药,它会告诉你该如何认识和预防不孕不育,遇到不孕不育问题该如何解决。当您耐心读完整本书,或许会对不孕不育防治知识有个全新的了解,很多有关不孕不育的问题在书里就能找到答案。

关于不孕不育发生率为何只升不降、不孕不育如何治疗等问题,医学界已做了不少研究,并且取得了很大的成就。众所周知,将科学发展的最新成果及时普及开来是十分必要的,更是我们医务工作者不可推卸的责任,因此上海长江医院组织相关人员编写了生殖热点问题面对面系列丛书之《所有

夫妻都想知道的秘密：拥有好孕》，希望此书的出版既能使广大医务人员了解在不孕不育疾病诊治方面的最新进展，提高诊治水平，又能使广大患者了解更多的不孕不育疾病防治的相关知识，积极配合医生的诊断和治疗，为成功受孕铺设一条阳光大道。愿这本书能够为沟通医患关系、促进医患之间的合作和理解发挥积极的作用。

本书在编写过程中，取材立足于国内，并积极引入国际上最新的理论知识和最新的技术成果。语言通俗易懂、深入浅出，内容全面丰富、案例真实生动。另外，应说明的是，本书在编写过程中，得到了上海多家三级医院专家的支持和关心，他们能够在繁忙的医疗、教学和科研工作之余抽出时间参与审阅，并提出许多宝贵的修改意见，在此表示衷心的感谢。

本书编写人员虽努力认真，但因水平有限，加之时间仓促，疏漏之处在所难免，衷心期望得到广大读者的批评与指正。

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

01

怀不上孩子牵动全家心 ——怎么认识不孕不育症

- 社会现实,“被丁克”时代拉开帷幕 / 2
 - 全家揪心,如何认识不孕不育 / 3
 - 组合因素,冰冻三尺非一日之寒 / 5
 - 深度透析,精、卵被“玩忽职守” / 8
 - 加强监管,规范医疗稳民心 / 9
- 相关链接 1: 妊娠要有计划地进行 / 10
- 相关链接 2: 怀孕有风险,用药需谨慎 / 11
-

13

女查排卵,男查精液 ——怎么做好孕前准备

- 未雨绸缪,女查排卵男查精液 / 14
 - 孕前准备,准确检查保生育 / 16
 - 查精查卵,小细节不可忽视 / 18
 - 成功受孕,男女防护各有道 / 20
 - 精卵检查,主次项目一起抓 / 21
- 相关链接 1: 登记结婚建议婚检 / 23
- 相关链接 2: 孕前丈夫护精守则 / 23

25

不孕不育的担子不要让妻子一人背 ——怎么解决婚后不孕不育

- 转变观念,家和才能万事兴 / 26
- 婚后不孕不育,夫妻都难辞其咎 / 27
- 面对不孕不育,坚持同查同治不动摇 / 29
- 预防不孕不育,小心生活助添丁 / 31

相关链接 1: 母养子,子亦养母 / 32

相关链接 2: 运动: 促进生育的有效措施 / 32

33

治疗不孕不育最怕走弯路 ——怎么圆上孕育好梦

- 改变习惯,预防、治疗一体化 / 34
- 对待不孕不育,找准病因是关键 / 36
- 就医用药,中医如何治不孕 / 40
- 博采众长,取长补短益成效 / 43

相关链接 1: 女性不孕诊断 / 47

相关链接 2: 有规律运动有助怀孕 / 48

49

不孕不育呈现年轻化 ——怎么看待频繁人工流产

- 不孕不育年轻化,频繁人工流产是主因 / 50

- 晚育成潮流,人工流产成为最佳选择 / 51
- 绷紧“高压线”,不当人工流产危害大 / 52
- 尽量“保孩子”,人工流产只是下下策 / 53
- 构筑“防火墙”,防护措施是根本 / 55
- 减轻伤害,术前术后需谨慎 / 56
- 无痛人流流产,无痛不等于无害 / 58
- 复合疫苗,展现避孕新天地 / 59
- 相关链接 1: 古代孕妇如何堕胎的? / 60
- 相关链接 2: 发展中国家降低孕产妇死亡率进展慢 / 61

63

从前列腺炎治疗到治不育 ——怎么看待前列腺炎与不育的关系

- 错误观点,前列腺炎致不育 / 64
- 不良结果,前列腺炎归何处 / 65
- 如何接招,前列腺炎下的不育 / 67
- 追根究底,前列腺未必是真凶 / 69
- 预防不育,始于保护前列腺 / 70
- 相关链接 1: 避免高温 / 72
- 相关链接 2: 男性前列腺炎患者切勿自行用药 / 72

73

不孕不育点头辞岁,辅助含笑临门 ——怎么读懂体外受精

- 体外受精,不孕者绝处逢生 / 74
- 防微杜渐,受精不能太随意 / 75

- 弹好前奏,做好准备显成效 / 76
 - 五步操作,胚胎移植着卵床 / 78
 - 合力促成功,细节决定成败 / 80
 - 出身“试管”,婴儿体质未必弱 / 82
 - 辅助生殖,体外受精-胚胎移植的今时明日 / 83
 - 相关链接 1: 辅助生殖技术妊娠的保胎 / 84
 - 相关链接 2: 人工授精手术须知 / 85
-

87

致命突变,基因助孕 ——怎么“定制”健康宝宝

- 筛选受精卵子,剔除致病基因 / 88
 - 选择基因助孕,解决三个疑问 / 89
 - PGD 并非万能,受益夫妻有限 / 91
 - 基因筛选胎儿,是否挑战伦理 / 92
 - 相关链接 1: 生育过单基因遗传病患儿的夫妻应就医 / 94
 - 相关链接 2: PGD 技术只能用于体外受精 / 94
-

95

科学膳食,锦上添花 ——怎么吃大有学问

- 不孕不育,都是“乱”吃惹的祸 / 96
- 三点建议,改善孕育环境 / 97
- 吃得科学,合理饮食助生育 / 98
- 营养全面,“土地”孕育更肥沃 / 98
- 膳食疗法,治疗不孕有捷径 / 100
- 相关链接 1: 以药为食治不孕 / 104
- 相关链接 2: 孕前 3 个月,开始调整营养 / 104

好心情也能带来好运 ——怎么调适不良心理

- 怀孕圆梦,施压不如解压 / 106
 - 情绪不佳,受孕频频遭阻挠 / 107
 - 压力过大,胎儿缺铁风险高 / 108
 - 平心静气,顺其自然候佳音 / 110
 - 调整心理,为成功生育领航 / 111
 - 摆正态度,为成功生育护航 / 112
 - 家人理解,为成功生育助航 / 112
 - 心理疗法,为心灵卸下包袱 / 113
- 相关链接 1: 心理因素如何影响生育 / 116
- 相关链接 2: 嫉妒情绪会对抗精子 / 116

妇科疾病阻挡孕育路 ——怎么扫除不孕障碍

- 去瘤保子宫,专家荐微创 / 118
 - 治疗宫颈疾病,利普刀术增疗效 / 120
 - 输卵管易堵塞,生物导向助疏通 / 121
 - 微创治疗不孕,开辟孕育新路 / 122
 - 无奈宫外怀孕,“三镜一丝”摆平 / 123
 - 妇科微创手术,巧妙祛除囊肿 / 125
- 相关链接 1: 女性不孕的首因是输卵管病变 / 126
- 相关链接 2: 大龄女性容易假怀孕 / 127

129 后 记 ▼

131 参考文献 ▼

怀不上孩子牵动全家心

——怎么认识不孕不育症

据世界卫生组织预测,在 21 世纪,不孕不育将成为仅次于肿瘤和心脑血管病的第三大疾病。近几年,不孕潮在亚洲猖狂的程度丝毫没有减弱,甚至有增无减!然而,严峻的社会现实背后却是一张张无助而焦虑的面孔。我们不禁感叹:成功受孕,路在何方?



一组数字触目惊心：20年前，我国育龄人群中的不孕不育率仅为3%，处在全世界不孕不育率的较低水平。而如今全国平均每5对育龄夫妻中就有1对面临生育方面的困难，不孕不育率攀升到12.5%~15%，接近发达国家15%~20%的比率。据2009年召开的中国不孕不育高峰论坛公布的《中国不孕不育现状调研报告》显示，我国不孕不育者以25~30岁年龄段的人数为最多，呈年轻化趋势。



社会现实，“被丁克”时代拉开帷幕

众所周知，40年前，亚洲黄种人的生育能力还是很强的。亚洲黄种人不孕不育的发病率，远远低于欧洲和美洲的白种人。但是现在，亚洲黄种人不孕不育的发病率，已经接近欧洲和美洲的白种人。根据中国人口协会发布的《2009中国不孕不育现状调研报告》提供的情况，截至2009年，中国有5000万左右不孕不育患者，其中治疗失败率占66%。现在全国平均每5对育龄夫妻中，就有1对面临生育方面的困难。目前，日本、韩国等东亚国家和我国台湾、香港、澳门地区的生育率大大低于欧美。

繁衍后代不仅是家庭、个人的事情，也是关系国计民生的事情。人类为了生存既要进行物质的再生产，也要进行人类自身的再生产，要科学地繁衍后代，才能使人类文明维系。然而随着不孕不育症的猖狂肆虐，“被丁克”人群的迅速增多，使得人类繁衍的模式日益被打破。

“被丁克”人群主要有两种：一种是指因经济原因以及其他一些原因无奈选择不生育的夫妻；另一种是指一些想生孩子，却总是怀不上孩子的不孕不育夫妻。随着社会的发展，第二类人群的比重在显著增加。在“80后”组成的家庭中，主动选择“丁克”的毕竟在少数，“孩子”二字已经成为“被丁克”家庭最为敏感的话题。

现在很多人都以事业为重，不希望因为孩子的太早出生，放弃自己长期努力而得到的事业上的成就，结果就造成了30岁以前不想生，30岁以后生

不了的尴尬局面。资料显示,在整个丁克族中,不能生育的“伪丁克”占到了丁克族的 25.6%,而丁克族还在以每年 10%~15%的速度递增。随着不孕不育症患病率急速增长,“伪丁克”也逐年增多。据了解,20 年前,我国育龄人群中,不孕不育率仅为 3%。而如今,我国育龄人群中不孕不育率攀升到 15%左右,接近发达国家 15%~20%的比率。我国不孕不育者以 25~30 岁年龄段的人数为最多。从年龄分布上看,“80 后”夫妻在“被丁克”人群中所占比例最高。



全家揪心,如何认识不孕不育

现实生活中,我们常会遇到这样的情况:有的不孕不育夫妻经治疗后还能受孕生育;有的不孕不育夫妻在领养了孩子后又怀上了孩子;有的生育能力强弱搭配的夫妻仍有受孕的可能……对于这些情况,是否可以将之认为不孕不育?到底什么才是不孕不育?

1. 何为不孕不育

不孕不育,分为不孕症和不育症:①育龄夫妻同居 1 年以上,有正常性生活,没有采用任何避孕措施的情况下,未能成功怀孕,称不孕症。②虽能受孕但因种种原因导致流产、死胎而不能获得存活婴儿,称为不育症。

因男性原因致配偶不孕者亦称男性不育症。男性不育症是指精子的生成、成熟、运输、获能或射精能力缺陷等造成女方不孕的总称。有的学者将男性不育症分为两种:①由男方原因(如无精症、死精症等)使女方无法受孕;②虽可使女方受孕,但因精子质量较差,使受孕后的孕卵不能发育成正常胎儿而夭折。两者在诊断、治疗与发病机制等方面不完全相同,但一般都称为男性不育症。

女性则有不孕和不育之分:①不孕指没有受孕的能力,即育龄夫妻长期同居,性生活正常,未避孕却未能怀孕。主要是由于精子和(或)卵子的异常,或生殖道的障碍,不能使精子与卵子相遇、结合而着床。②不育指实际上或临床上未能生育,即虽有过妊娠,但均以流产、早产、死胎或死产而告终,从未获得过活婴;或精子和卵子虽已结合,在子宫内膜着床后,胚胎或胎儿成长障碍或娩出障碍等而不能获得活婴。

有时不孕和不育是难以区分的,常笼统地称为不育症。习惯上,把女性

病因引起的不孕叫女性不孕症,男性病因致配偶不孕叫男性不育症。不孕不育的定义在不断地发展和完善,虽然目前还没有一个全面、公认的定义,但随着医学的发展、研究的深入,相信会形成一个全面确切的不孕不育症的定义,并被大家接受和公认。

2. 不孕期限的标准

有的女性结婚1个月就成功受孕;有的女性结婚一年有了好“孕”;有的女性结婚两三年后才成功妊娠……为什么这些女性初孕的时间有这么大的差异?国内外许多学者对初孕的时间进行了调查研究,结果显示,健康育龄女性婚后的受孕时间差异的确很大。统计表明,婚后1个月内的妊娠率为20%~25%,3个月内为45%~60%,6个月内为60%~75%,9个月内为75%~80%,1年内为80%~85%,2年内约90%,3年内约95%。有些学者根据1年内妊娠率最高,可达80%~85%,建议不孕期限定为1年;部分学者根据1~2年期间仍有10%~25%的受孕机会,建议不孕期限定为2年。世界卫生组织(WHO)在1975年曾规定为2年,1994年改为1年。目前,我国也是主张夫妻在1年内不孕者,男女双方应到医院做不孕不育原因的检查,看是否已患上不孕不育症。

3. 生育期年龄

构成不孕不育症的前提是育龄期夫妻是否在生育期年龄内,因为只有有在生育期内才有生育能力。

(1) 女性的生育期年龄 女性卵巢发育成熟后,可周期性分泌卵巢激素,有正常月经和定期排卵,并有生育功能,表示性功能成熟,进入生育期,前后持续约30多年。女性的生育能力自14~15岁开始,到18~20岁趋于完全。生育能力的最强时期在21~24岁,最佳生育年龄为25~30岁。以后生育能力缓慢下降,35岁以后迅速下降,45岁后很少有再受孕者。有些学者在做不孕不育症流行病调查时,将19~49岁列为育龄期,取25~45岁为中间年龄段。

(2) 男性的生育期年龄 男性睾丸的结构和功能表现出明显的年龄性变化。约12岁后,睾丸开始发育,进入青春期。约14岁后出现第一次遗精,表示睾丸发育成熟,具有生殖能力。50岁以后睾丸的结构和功能呈现由盛到衰的演变过程,进入男性更年期。男性的生育能力从青春期开始,可延

续到很高的年龄,有些 70 岁以上的男性仍有良好的性功能和生殖能力。所以,男性的生育期较长,整个育龄期从青春期开始至少到更年期,甚至老年期。男性生育能力的最强时期为 24~25 岁,最佳生育年龄为 25~35 岁。



组合因素,冰冻三尺非一日之寒

陈胜(化名)是一名高级 IT 软件工程师,妻子郝宁(化名)是一位报社记者,两人共同奋斗 8 年,事业有成,过着优越的物质生活。谁曾想过,这么一对人人都羡慕的恩爱夫妻却有着无法言语的苦衷——结婚 8 年却还没有自己的孩子。如今妻子郝宁已经 35 岁了,早已过了生育的最佳年龄,曾经为了事业,做过 2 次人工流产,现在再想要个属于自己的孩子却成了奢望。

专家分析:不孕不育早已不再是陌生的话题。随着社会的发展,能够引发不孕不育的因素也越来越多。几大主要因素包括高龄、流产、环境、心理等,而这些因素在上述案例中基本都涉及了。那么,夫妻结婚 8 年都没有成功生子也就不足为奇了。

1. 高龄:孕育“不孕女”的温床

生育能力,最重要的因素是年龄。一项调查显示,中国越来越多的职业女性,把生育年龄定在 30~35 岁,过度晚育导致“难育”,甚至“不育”。现在不少职场女性忙于打拼事业,推迟结婚、生育的时间,身体透支劳损,甚至出现闭经、潮热等早衰症状,结果是“未曾生育身先衰”,等想要孩子时,生育能力已明显下降。优生学告诉我们,女性最佳生育年龄为 25~30 岁。30 岁后,优质卵子数量日渐缩减。35 岁后,卵巢功能开始衰退,卵子老化,子宫内膜异位症、盆腔炎等疾病发生概率增加,怀孕概率急剧下降。即使选择做试管婴儿,35 岁以后的成功率也大打折扣。在上海某医院接受试管婴儿技术的受孕者中,25~35 岁的女性试管婴儿成功率为 50%~60%,35 岁以上者成功率降至 30%左右,而 40 岁以上者成功率不到 10%。

专家认为:女性一心忙事业,等到了事业有所成就,却早已过了生育的最佳年龄。最后很可能落得个“有心栽花花不开”的无奈结局。

2. 流产:“不孕率”的催化剂

现在的社会是追求个性的时代,年轻人性格奔放,在对待性行为上也是比较开放的。以致于很多年轻人过早过频的出现性行为,那频繁地做人工