

谁动了 我们的生育

Shui Dong Le Women De Shengyu



受不孕问题困扰家庭的
必读书

了解原因，解答疑惑，
用科学方法重燃生育希望

幸“孕”妈妈

27^种

不孕不育病因

调理 16 种影响女性怀孕的疾病
解决 11 种影响男性生育的难题



许鼓 曹伟 主编



从调整生活方式入手，为孕育健康宝宝护航



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

幸『孕』妈妈

谁动了 我们的生育

许鼓 曹伟◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了我们的生育 / 许鼓, 曹伟主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2018.7

(幸“孕”妈妈)

ISBN 978-7-5388-9607-7

I. ①谁… II. ①许… ②曹… III. ①不孕症-诊疗
②男性不育-诊疗 IV. ① R711.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 058564 号

谁动了我们的生育

SHUI DONG LE WOMEN DE SHENGYU

作 者 许 鼓 曹 伟

项目总监 薛方闻

责任编辑 焦 琰

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm × 920 mm 1/16

印 张 13

字 数 180 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9607-7

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



曹伟

妇产科主任医师
现任深圳市妇幼保健院产科三病区主任

正确面对 不孕不育

生育是人类繁衍的根本，是人类文明延续的基础，拥有宝宝是每一个家庭的心愿。但有的家庭却因为各种原因，造成小天使无法降临。每当看到周围孕妇谈论怀孕心得的时候，并在微博、朋友圈大秀自家宝贝的时候，患不孕不育的朋友内心都要经受无边无际的苦痛，面对来自社会和家庭的各种压力。

发现婚后不能怀孕，大多数人都是担心、害怕。更有许多人认为不能生育的原因完全在于女性，事实上，女性不孕的原因占比是 40%，男性不孕的原因是 30~40%，男女双方的因

素为 20%，还有 5%~10% 是不明原因导致的不孕不育。

其实随着现代医学的发展，大部分人的病情是可以通过治疗解决的。患者应该首先了解自己的病情后及时就医接受治疗，在医生经过详细检查提出建议后，患者应给予充分的配合，通过吃药或者是手术，就有希望拥有健康快乐的宝宝。

此外，我始终认为：治不孕不育，最重要的是心态。而后才是选择专业、正规的诊疗机构和适合自己的治疗方法。发现不孕不育，你可能会“我应该早点儿怀孕”“我那次不该流产，

现在遭报应了”或者“我早该去医院治病”之类的想法。自我怀疑虽然是正常的，但这种想法也很有杀伤力。与其狠狠地批判自己，不如向前看，了解你和你的伴侣该怎样改变现状。即便你过去有别的选择，但时过境迁、追悔无望，还不如把眼光放在未来。

对不孕的不确定性和对未知的恐惧在影响情绪方面起到了很大作用。不妨多了解不孕不育的知识，多查看孕育的资料，多问问题。因为现代医学技术非常复杂而且更新得极其迅速，你必须知道不孕不育问题的医学根源，否则就无法做出明智的决定。

考虑不孕不育治疗的时间和预算。你不可能一直不停地接受治疗，那会让你痛苦万分。对有些人来说，不孕不育治疗让他们身心受损。如果觉得承受不了，早早把这个重担放下，也不失为一种明智的选择。

不孕不育的原因很多，不同医院所需的检查和治疗费用也各有不同。

不管你是选择在哪家医院治疗，都要提前询问每一个治疗周期可能花多少钱。和伴侣一起商量，看怎么支付这笔费用，以及你们的总预算是多少。如果第一轮治疗不成功，你们还能承担下一轮或者之后更多的治疗吗？虽说孩子是无价之宝，但是如果为此倾家荡产，则只会让原本很重的压力变得更大。

放松心情。虽然接受不孕不育治疗，但也不要放弃那些曾经给你带来快乐的活动或爱好。虽然这不太容易，但你还是要努力让自己放松下来，比如学一门乐器、上一个舞蹈班、参加一项体育锻炼，或者其他任何你一直都想做的事情。

面对不孕要调整好心态，任何类型的疾病只要保持一颗乐观的心，都是有可能会治愈的，身为家人一定要给予鼓励，不要盲目相信所谓的偏方，要接受科学规范的治疗方法。



P01 不孕不育的原因有哪些

- 1. 小生命孕育的过程 002
- 2. 不孕不育的定义 003
- 3. 关于女性的生殖知识 005
- 4. 关于男性的生殖知识 007
- 5. 有排卵才能怀孕 009
- 6. 不孕不育的三大原因 011
- 7. 卵巢异常是女性不孕一大原因 013
- 8. 输卵管异常是女性不孕的常见因素 015
- 9. 男性不育的常见因素 017
- 10. 影响生育能力的外在因素 019
- 11. 有些体质不利于怀孕 021
- 12. 不孕不育的其他因素 023
- 13. 不孕不育的主要治疗方案 025
- 14. 治疗不孕不育的误区 026



P_{art}02 迟迟怀不上是怎么回事

1. 怀孕需要的条件很多 030
2. 女性体内要有一定水平的性激素 032
3. 有月经也不一定会怀孕 034
4. 月经不调可能导致不孕 035
5. 年龄增长导致受孕概率降低 037
6. 卵子老化导致受孕能力下降 039
7. 男性的精子不会老化 041
8. 夫妻生活对怀孕的影响 042

P_{art}03 如何判断是否不孕不育

1. 男女不孕不育的排查 046
2. 卵巢早衰会致女性不孕 048
3. 自测卵巢早衰的程度 049
4. 中医对卵巢早衰的辨证疗法 051
5. 卵巢早衰需调整生活方式 053
6. 基础体温曲线图可预测排卵期 055
7. 男性精液的正常标准 059
8. 腹腔镜在不孕症诊疗上的应用 061
9. 宫腔镜的应用 062
10. 心理治疗对不孕不育的影响 063

Part 04 那些影响怀孕的妇科病

1. 输卵管堵塞后果很严重 066
2. 多囊卵巢综合征可能导致不孕 070
3. 内分泌疾病影响女性受孕 074
4. 宫颈炎对怀孕的影响 077
5. 盆腔炎的预防及判断 080
6. 长期月经不调要引起重视 082
7. 经常痛经可能是疾病的信号 085
8. 闭经可导致女性不孕 088
9. 功血影响女性顺利受孕 091
10. 白带异常背后的疾病 094
11. 子宫内膜炎与不孕的关系 096
12. 子宫肌瘤会致不孕或流产 098
13. 警惕子宫内膜异位症 100
14. 子宫发育不良无法怀孕 104
15. 高泌乳素血症的症状及治疗 106
16. 衣原体感染影响受孕过程 108



Part 05 男性生育路上的拦路虎

1. 精液过少降低受孕率 112
2. 少精症是常见的男性不育原因 114
3. 射精障碍引发男性不育 116



4.精液液化时间长影响精子活力	118
5.精索静脉曲张是不育的主要原因	120
6.输精管梗阻是不育的常见原因	122
7.内分泌失调导致男性不育	124
8.性欲减退影响生育	126
9.抗精子抗体影响生育	128
10.抗卵透明带抗体致不孕	130
11.高催乳素血症影响男性生育	132

P_{art}06 健康的生活方式增加孕育机会

1.养成良好的生活习惯	136
2.膳食平衡为优生打下物质基础	140
3.多吃助孕食物	142
4.远离咖啡和烟酒	146
5.注意保暖，避免体寒	148
6.过瘦女性要适量增肥	150
7.过胖女性要适度减肥	152
8.规律运动，提高孕力	154
9.放松心态，轻松备孕	156
10.预测排卵期的方法	158
11.受孕时间很重要	160
12.受孕率最高的日期和时间段	162
13.提高受孕概率的同房方式	164

14.预防性冷淡..... 165

15.预防卵巢早衰的食物..... 166

Part 07 药物治疗不孕不育

1.不利女性孕育的药物..... 170

2.导致男性不育的药物..... 172

3.备孕前要谨慎用药..... 174

4.促排卵的药物..... 176

5.治疗黄体功能不全的药物..... 178

6.孕激素..... 179

7.雄激素..... 180

8.甲状腺素..... 181

9.抗雄激素药物..... 182

10.抗生素..... 183

附录1 与不孕不育治疗相关的20个问题... 184

附录2 女性最容易犯的20个孕育误区..... 190

附录3 女性常用中药养生食材选购要点.. 197



Part 01

不孕不育 的原因有哪些

爱情因为孩子的到来会更加美妙，家庭因为孩子的诞生更加温馨。大部分夫妻都会期盼新生命的到来，但迟迟无法怀孕，困扰着很多家庭，剥夺了很多夫妻的幸福感。是不是患上了不孕不育症？还能自然怀孕吗？如果心存这些疑虑，就先了解些不孕不育的知识吧。



1. 小生命孕育的过程

生命的传递是非常神奇和美妙的现象：两个细胞结合，发芽、生长、开花、结果，变成一个鲜活的婴儿呱呱坠地，其中的奥秘多么复杂！

生命是如何孕育的

① 卵子从卵巢排出后，进入输卵管，停留在输卵管壶腹部与峡部连接处，等待受精。



② 精子进入阴道后，离开精液，经过子宫颈部进入子宫腔，接触子宫内膜，并通过输卵管获得受精的能力。



③ 如果此时恰有一枚卵子在输卵管里等待，二者就会结合，精子进入这枚卵子，而别的精子不能再进入。整个受精过程约24小时，受精卵的形成标志着新生命的诞生。

④ 受精卵借助输卵管的蠕动向子宫腔方向移动，并逐渐以细胞分裂的形式发育，受精后第四天进入子宫腔继续分裂，受精后6~7天埋入子宫内膜，犹如种子种入土壤，称为受精卵着床或受精卵植入。



⑤ 受精卵继续发育，称为胚胎。8周后初具人形，能分辨出眼、耳、鼻、口，四肢具雏形，心脏形成并有搏动，称为胎儿。



⑥ 胎儿逐渐发育，到妊娠40周，即9个月零7天左右时，完全发育成熟。孕妇分娩出具备存活能力的新生儿。

2. 不孕不育的定义

不孕不育是指育龄夫妇没有避免性生活及未避孕至少1年而未妊娠。于女方称为不孕症，于男方称为不育症。新婚夫妇在开始的几个月内不能生育实属正常，大可不必慌张。少于12个月的时间内不能生育属正常现象，不必过早检查和治疗。

何为女性不孕

不孕可分为原发不孕和继发不孕。原发不孕指从未妊娠者，继发不孕为曾经妊娠（如足月产、早产、流产、宫外孕、妊娠滋养细胞疾病等）而后又不孕者。

在女性不孕中，输卵管因素约占30%，排卵因素约占30%，子宫因素约占30%，另有子宫内膜异位症、不常见因素及不明原因等。

● 输卵管因素

包括慢性输卵管炎、结核性输卵管炎；外阴、阴道及宫颈因素包括局部炎症、先天畸形等。

● 卵巢因素

包括排卵障碍、性分化异常、闭经、多囊卵巢综合征、多毛症与男性化、催乳素分泌异常、甲状腺及甲状旁腺疾病、黄体功能不全等。

● 子宫因素

包括子宫畸形、宫腔粘连、子宫肌瘤、子宫内膜炎、子宫内膜息肉等。

● 其他因素

包括子宫内膜异位症、反复自然流产、宫外孕、性疾病或遗传性疾病引发的不孕等。

育龄女性可能不孕的“预警信号”

月经稀发或紊乱、闭经、痛经、下腹部或腰骶部疼痛、白带异常、非经期阴道出血、非哺乳期乳房溢乳、过胖或过瘦、多体毛、男性化等。

何谓男性不育

由男方原因引起女方不孕的称为男性不育。男性不育根据生育能力可分为绝对不育和相对不育。绝对不育指完全没有生育能力，如无精子症等；相对不育指的是有一定的生育能力，但生育能力的各项指标低于妊娠所需的临界值，造成暂时不育。

在生育中，男性的作用有两方面：一是产生正常的精子，二是输送精子，使精子能够和卵子结合。因此，男性不育的病因也可分为生精障碍性不育和输送障碍性不育两大类。男性不育是包含生理、心理、社会等多方面因素的临床综合征。

男性不育具体原因有：

- 染色体异常导致生精障碍。
- 内分泌疾病，如甲状腺功能减退、肾上腺皮质功能亢进、垂体功能减退等，均能引起不育。
- 生殖道感染，如前列腺炎、附睾炎、尿道炎等。
- 输精管道梗阻。
- 睾丸原因，如睾丸发育不良、隐睾症、睾丸炎等。
- 男子功能障碍。
- 药物因素，如西咪替丁、雷公藤等。
- 免疫性不育，如精子、精浆在体内产生对抗自身精子的抗体造成男性不育；射出的精子发生自身凝集而不能穿过宫颈黏液。
- 环境因素及不良的生活习惯等。

3. 关于女性的生殖知识

女性的生殖器官包括内生殖器和外生殖器。如果说女性生殖器像一朵美丽的花，那么外生殖器就像怒放的花瓣，内生殖器就像神秘的花蕊。

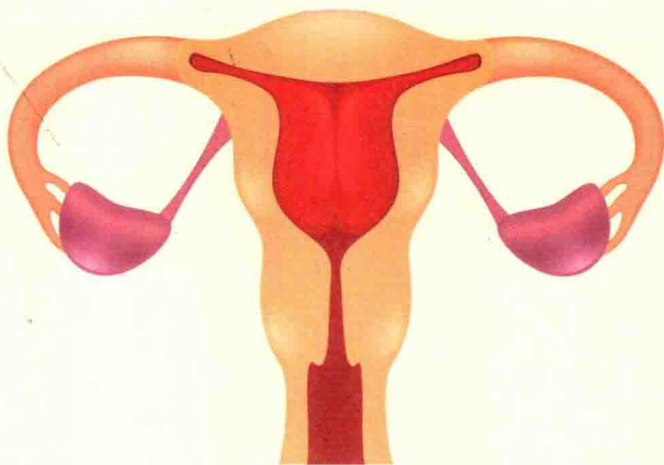
外生殖器

外生殖器是生殖器的外露部分，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、尿道口、阴道口等。青春期以后阴阜及大阴唇处会生长有正常分布的阴毛，阴道口的处女膜会有一小孔，经血从此处流出。

如果出现多毛、阴蒂肥大、婚后性交困难、外阴畸形等情况时，可能导致不孕。

内生殖器

内生殖器包括阴道、子宫、左右两侧输卵管及卵巢。



■ 阴道

生育期女性阴道会有正常分泌物，称为“白带”，它可以保持阴道组织柔软润滑以便于性交。当阴道遭遇细菌、滴虫、真菌或性病感染时，会引起阴道炎症，表现为阴道充血、红肿，白带量多、色黄绿或呈豆渣样，瘙痒、刺痛等，可能影响精子活力，导致不孕。

■ 卵巢

卵巢的功能是形成卵子和分泌性激素。卵子由卵泡发育而来，卵泡如同卵子的种子。随着女性年龄的增长，能够发育成卵子的卵泡不断减少，数量和质量均在下降，到女性40岁以后，排出正常卵子的能力已经很低了，受孕概率也会降低。排卵障碍引起女性不孕的比重约为30%。

■ 子宫

子宫体在孕育过程中扮演着多重角色，包括月经来潮、存储和输送精子，使精子具有受精能力、受精卵如同种子一样“种植”于子宫这块“土壤”中，使胎儿在子宫腔这个“温室”中成长，足月后“瓜熟蒂落”，使胎儿娩出等。

■ 输卵管

是精子和卵子相遇受精的场所，也是向子宫腔内运送受精卵的通道，位于子宫两侧。其与腹腔相通的末端，形状好像一把半撑开的伞，叫作输卵管伞端，可以“抓住”附近卵巢排出的卵子。输卵管阻塞也是女性不孕的主要原因之一，约占30%。