

生育调节 百日谈

■ 程利南 徐晋勋 编著

上海科学技术文献出版社

生育调节 百日谈

■ 程利南 徐晋勋 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

生育调节百日谈 / 程利南, 徐晋勋编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2007. 9

ISBN978-7-5439-3323-1

I. 生… II. ①程…②徐… III. ①生育-基本知识
②避孕-基本知识 IV. R33 R169.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第121690号

责任编辑: 王慧娟

封面设计: 何永平

生育调节百日谈

程利南 徐晋勋 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海市崇明县裕安印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 180 000

2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

ISBN978-7-5439-3323-1/R·899

定价: 16.00 元

<http://www.sstlp.com>

内容提要

本书采用“十日谈”的形式,将生育调节中避孕和生育这两大方面,按自然避孕法、宫内节育器、甾体避孕药、屏障避孕、事后避孕、绝育、人工流产、知情选择、生育困难和人类生育技术进展等十个专题排列;每个专题又分十个分题展开,如第一个“十日谈”中,人类生育的周期节律、日历节律避孕法和安全期避孕、神奇的子宫颈等;将现代生育调节技术,按系统分类,从叙述有趣的生育史话到现况,从应用的要点到注意事项,以及各项技术的特点与不足等,作一全面、通俗介绍,全书共为 100 个分题。每个分题既独立成章,又相互呼应,形成完整一册。女性及其家庭成员可以从轻松的阅读中了解 21 世纪的生育调节的新技术和生殖生理的新知识,从而指导自身的生育调节和生殖健康。

前

言

女性,从性成熟至绝经,有长达 35 年左右的育龄阶段。在这段漫长的岁月中,多数女性都会面临“避孕”和“生育”这两个颇为隐私的问题。无论是发生了稍不留神所致的非意愿妊娠,还是想要生育可偏偏不能如愿,都会令人尴尬。因此,包括避孕和生育两个方面的“生育调节”,似乎成了每个成年女性,乃至每个家庭既关注又不便交谈的话题。

本书是在我们从事 30 多年妇产科临床实践经验、咨询指导和科研心得的基础上,采用“十日谈”的形式,将生育调节中避孕和生育这两个方面,按自然避孕法、宫内节育器、甾体避孕药、屏障避孕法、事后避孕、绝育、人工流产、避孕方法的知情选择、生育困难以及人类生育技术进展等 10 个专题排列编写而成,每个专题又以十个分题展开。如第 1 个“十日谈”中,人类生殖的周期节律、日历节律避孕法和安全期避孕、神奇的子宫颈、比林斯法、比林斯法的早期规则、比林斯法的“峰日规则”、基础体温与女性生殖、基础体温避孕法、自然避孕法“多元化”和哺乳闭经对生育的影响。将现代生育调节技术,按系统分类,从叙述有趣的史话到现况,从应用的要点到注意事项和各项技术存在的特点与不足等,作一全面、通俗介绍,全书共 100 个分题。每个分题为 1 000 ~ 1 500 字,既独立成章,又相互呼应,形成完整一册。

本书适合于广大育龄夫妇阅读。女性及其家庭成员可以从轻松的阅读中了解 21 世纪生育调节的新技术和生殖生理的新知识,从而指导自身的生育调节和生殖健康。愿本书在您的手边案头,伴随您度过人生中最美丽的 35 年时光。

程利南 徐晋勋

于 2006 年初冬

目 录

CONTENTS

目
录

第一个“十日谈”，自然避孕法	1
第1日 人类生育的周期节律——浅谈女性 的月经周期	1
第2日 安全期避孕和日历节律避孕法	3
第3日 神奇的子宫颈	7
第4日 比林斯法——一种利用宫颈黏液变 化的生育调节法	9
第5日 比林斯法的获孕要领和避孕的早 期规则	12
第6日 比林斯法避孕的峰日规则及注意 事项	14
第7日 基础体温与女性生殖	16
第8日 基础体温避孕法	20
第9日 自然避孕法的复杂化、简便化和混 合化	23
第10日 哺乳闭经对生育的影响	26
第二个“十日谈”，宫内节育器	29
第1日 恶作剧产生的文明	29
第2日 千古之谜的新解	34
第3日 异军突起的“二哥”和“三弟”	36



第4日	宫内节育器放置的适宜人群和适宜时间	38
第5日	产后放置宫内节育器的研究及其意义	40
第6日	出血、疼痛和意外妊娠的烦恼	42
第7日	宫内节育器放置后的注意事项和随访	44
第8日	需要看医生和需要取器的情况	46
第9日	需到正规医疗单位放、取宫内节育器	48
第10日	宫内节育器究竟能在子宫里放置多久	52

第三个“十日谈”，甪体避孕药

第1日	富有传奇色彩的身世	56
第2日	多种多样的短效口服避孕药	58
第3日	模拟正常人体激素动态变化的三相片	60
第4日	适用人群、配伍禁忌及其他	63
第5日	令人瞩目的额外收益	65
第6日	适合于探亲期服用的速效避孕药	68
第7日	便利、有效的长效针	70
第8日	占据一席之地的皮下埋植剂	73
第9日	自控式缓释——阴道避孕药环	75
第10日	单纯孕激素类制剂，螺旋式发展的结果	78

第四个“十日谈”，屏障避孕法

第1日	文明古国对人类的一项贡献	81
第2日	男用避孕套——不平凡的身世、广泛的用途	83
第3日	避孕套——使用失误原因多	84
第4日	避孕套的小妹妹——阴道套	86
第5日	身手非凡，令人刮目相看	90
第6日	半个柠檬的功劳	92
第7日	阴道隔膜的使用要点	94

第8日	国粹屏障法——百合避孕囊	97
第9日	形形色色的杀精剂	102
第10日	液体避孕套? 隐形避孕套?	105
第五个“十日谈”, 事后避孕		108
第1日	事后避孕, 并非异想天开	108
第2日	紧急避孕及其常用方法	110
第3日	紧急避孕的作用机制和有效性	112
第4日	紧急避孕的误区	115
第5日	服用紧急避孕药物的注意事项	117
第6日	带铜宫内节育器用于紧急避孕的优点和不足	119
第7日	紧急避孕前的检查和紧急避孕后的随访	121
第8日	紧急避孕的服务提供者及其服务程序	124
第9日	有关紧急避孕的一些其他问题	126
第10日	催经止孕和黄体期避孕	128
第六个“十日谈”, 绝育		130
第1日	近代避孕的新话题——绝育	130
第2日	女性绝育术的术式与命名	132
第3日	女性绝育术的新术式	134
第4日	女性绝育术后的后悔及其防治	136
第5日	女性绝育术后的复通	138
第6日	男性绝育术的术式	140
第7日	男性绝育术后致人受孕现象	143
第8日	男性绝育术后的不适及其处理	144
第9日	男性绝育术与男子气概和性功能	146
第10日	男性绝育术后的复通——输精管吻合术	148



第七个“十日谈”,人工流产	151
第1日 避免非意愿生育的第三道防线	151
第2日 早孕症状和妊娠分期	153
第3日 人工流产的新技术——药物抗早孕	154
第4日 药物抗早孕的注意事项	157
第5日 早孕阶段的手术流产	158
第6日 早孕手术流产后的残留	160
第7日 与早孕手术流产相关的一些医学问题	162
第8日 无痛人流并非绝对安全	164
第9日 尽量避免首次生育前的人流	166
第10日 中期妊娠引产与药物抗早中孕	168
 第八个“十日谈”,避孕方法的知情选择	 171
第1日 避孕方法知情选择的意义	171
第2日 初次生育前和生育后阶段宜采用的避孕方法 ..	173
第3日 产后非哺乳妇女如何避孕	175
第4日 产后哺乳妇女的避孕方法	177
第5日 对流产后所选用避孕方法的分析	179
第6日 现有避孕方法对40岁以上妇女的适用性(一) ..	181
第7日 现有避孕方法对40岁以上妇女的适用性(二) ..	183
第8日 现有避孕方法对40岁以上妇女的适用性(三) ..	186
第9日 患病夫妇避孕措施的合理使用(一)	188
第10日 患病夫妇避孕措施的合理使用(二)	190
 第九个“十日谈”,生育困难面面观	 193
第1日 不孕与不育原因多!	193
第2日 奇怪的“想像妊娠”	195
第3日 功能失调性子宫出血	197

第4日	恼人的多囊卵巢综合征	199
第5日	令人心烦的闭经-溢乳	201
第6日	睾丸女性化	203
第7日	精索静脉曲张,导致男性不育的一种常见 疾病	205
第8日	不安分的 Y 染色体	207
第9日	同样麻烦的 X 染色体	209
第10日	不容忽视的男性生殖道感染	211
第十个“十日谈”,人类生育技术的进展		214
第1日	新潮时代,谈女性不育诊治的新潮武器	214
第2日	现代社会,谈现代诱发排卵剂	216
第3日	人工授精,历史悠久的助孕技术	218
第4日	精子库,男性生育功能的保留与延续	220
第5日	试管婴儿,“手捏泥塑”造人的第一步	222
第6日	辅助生育技术的衍生,第二、三代试管婴儿	224
第7日	人造子宫的困惑	227
第8日	女性生育功能的保留和延续	228
第9日	代理妊娠、单性繁殖及其他	230
第10日	克隆人将对社会带来的冲击	232



第一个“十日谈”，自然避孕法

第 一 日 人类生育的周期节律

——浅谈女性的月经周期

自然界很多事物存在着周期性变化的规律，简称周期节律：月圆月缺，寒暑交替；候鸟的南飞北回，走兽的动情周期。即使是人类的表亲——猴类，成年雌性也会出现周期性外阴红肿，以吸引雄猴与之交配，繁衍后代。有人认为，人类作为宇宙中最高级的生物，已无明显的周期节律。然而，这仅仅是一种表面现象。医学研究发现，人体中很多功能仍保留着周期节律：正常人体的体温为 37°C ，但一天之中清晨最低 ($36.6 \sim 36.8^{\circ}\text{C}$)，午后升高 ($36.8 \sim 37^{\circ}\text{C}$)，差异可达 $0.2 \sim 0.4^{\circ}\text{C}$ ；肾上腺分泌的糖皮质激素是维持人体正常功能必需的激素之一，分泌高峰在上午 6:00 ~ 8:00 时，低谷在夜晚 22:00 ~ 24:00 时；……。

人类的生育已不受季节和气候的影响，似无周期节律。其实不然，人类的生育受到另一种周期性变化规律的控制——月经周期。

成年女性每个月都会发生一次阴道流血，多数是 28 ~ 32 天 1 次，有人日期长一些，有人则短一些，但基本上都有自己的规律，我们称之为月经周期。阴道流血通常要持续 2 ~ 7 天，多数为 3 ~ 5 天。阴道流血阶段，我们称之为月经期，简称经期。阴道流血的第 1 天，是 1 个月经周期的开始，称之为月经周期第 1 天，简称为“月经第 1 天”。以后的天数，依次类推，月经第 2、3、4、……天。即使月经在第 5 天干净了，我们将第 6 天仍称为“月经第 6 天”，因为这是表示月经周期的第 6 天。那么，下次



月经来潮的前1天,自然就是这次月经周期的最后1天。

成年女性之所以有月经来潮,是因为她体内有能产生女性生殖细胞卵子的性腺(也称生殖腺)——卵巢(图1-1),以及能孕育胎儿的内生殖器官——子宫。子宫是一个中空的肌性器官。子宫腔里衬着一层能对女性激素(雌激素和孕激素)发生反应的功能性内膜,称之为子宫内膜。月经刚干净时,卵巢中有一批滤泡(也称卵泡)开始发育并分泌雌激素。子宫内膜在雌激素的影响下,不断增生、增厚,此阶段称之为增生期。在卵巢同一批发育的滤泡中,通常只有一个滤泡能发育成熟,并且排卵。其余的滤泡都会在发育过程中闭锁。这个发育成熟的滤泡排卵后,破裂的滤泡会形成黄体。黄体能分泌大量孕激素和雌激素,子宫内膜在孕激素的作用下,从增生状态变成分泌状态,富有营养,此阶段称之为分泌期。如果排出的卵子未受精,黄体就会萎缩,变成白体,雌、孕激素的分泌也随之下降。子宫内膜

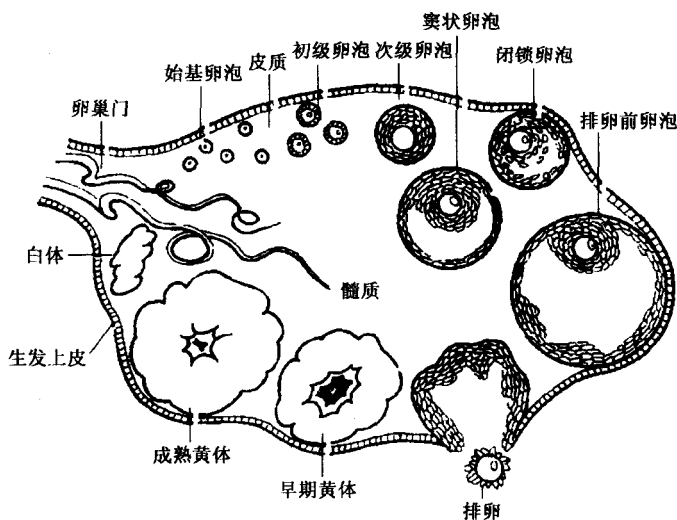


图1-1 卵巢剖面,滤泡发育、排卵、黄体形成示意图

得不到雌、孕激素的支持，便会剥脱、出血，从阴道排出，形成月经。接着，子宫内膜自行修复，月经干净，卵巢中又有新的一批滤泡开始发育，周而复始(图1-2)。当然，如果排出的卵子与精子相遇、受精，形成受精卵，那么黄体就不萎缩，进一步发育成“妊娠黄体”，继续分泌大量雌、孕激素。分泌期的子宫内膜在更大量的雌、孕激素作用下，便会发育成蜕膜，准备接受受精卵的种植，犹如肥沃的土壤准备接受播种的种子。

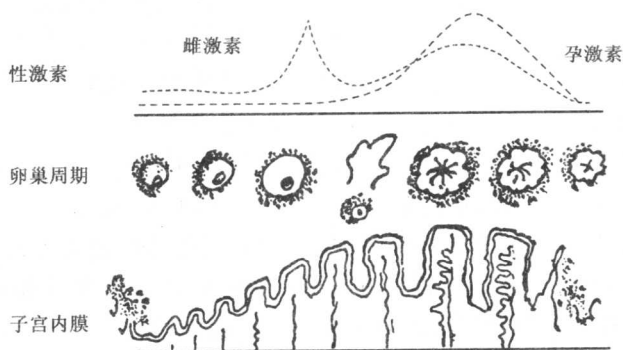


图1-2 月经周期中卵巢女性激素分泌与子宫内膜变化示意图

人类对自身生育周期节律——月经周期变化的认识可以说是一个里程碑。从此以后，人们就可以利用这种周期节律的变化进行生育调节。明天我们将要谈谈利用这种周期节律变化而形成的一种自然避孕方法——安全期避孕和日历节律避孕法。

第2日 安全期避孕和 日历节律避孕法

人们很早就认识到，丈夫与妻子同房，有时候很容易怀孕，有时候又不容易怀孕。经过长期观察发现，通常在月经刚干净



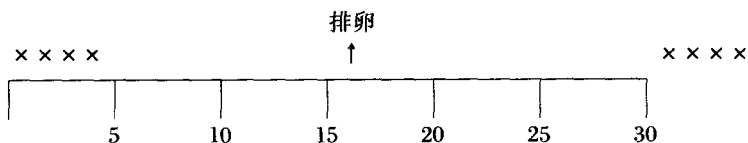
的几天里或在月经快要来潮的几天里同房不易受孕,尤其是月经快要来潮的几天里更为可靠。当时,人们认为,同房时男性排入女性身体中可以受孕的物质,一定是被女性来潮的经血冲走了,这种误解一直维持到现代生殖生理科学问世后,才得以澄清。

其实,出现这种现象的道理非常简单。成年女性1个月经周期只排1次卵,可以由两个卵巢交替排卵,也可以由1个卵巢连续排卵。卵子排出后,能够与男性生殖细胞精子结合、形成受精卵的期限很短,只有24小时。幸好,男性生殖细胞精子在进入女性体内后的存活期限,最长者可达3~5天。这样,人类的生殖就不至于像大熊猫那样艰难。月经快要来潮的几天里,排出的卵子已经死亡,此时同房当然就不容易怀孕。

我国传统的安全期避孕方法,其成立的基本理论是月经有规律的妇女,排卵通常发生在下次月经前14天左右。

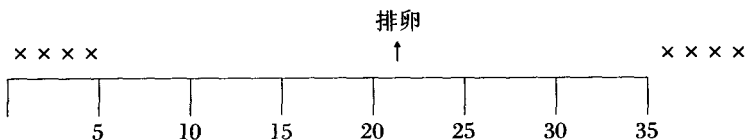
如果1个妇女的月经周期是30天,月经来潮的第1天为周期的第1天。在这个周期中,可能的排卵日是下次月经前14天,即在本次月经周期的第16天左右(表1-1)。

表1-1 妇女排卵日



如果一个妇女的月经周期是35天,可能的排卵日是月经周期的第21天左右(表1-2)。

表1-2 妇女排卵日



1~7 天是前安全期(表 1-4),第 8 天是危险期的开始,第 22 天是危险期的结束,第 22 天以后至下次月经来潮为后安全期。

表 1-4 确定前安全期的计算(改良奥吉诺公式)

记录的最短周期	前安全期的最后一天	易受孕期的第一天
25	4	5
26	5	6
27	6	7
28	7	8
29	8	9
30	9	10
31	10	11
32	11	12
33	12	13
34	13	14
35	14	15

如果不知道自己最短周期的天数,开始时可以把月经周期的 1~5 天作为前安全期,6 个月后再用公式计算。如果近年来所有的周期都超过 28 天,那就可比较有把握地认为,周期第 1~7 天是安全期。

安全期和日历节律法避孕简便易行,在群众中可接受性强,但仅适用于月经周期基本规则、无特殊情况的女性。月经周期不规则或处于某个特殊阶段的女性,如产后、哺乳期、流产后、初潮后不久以及近绝经期等,则不宜使用。这两种方法在人群中普遍使用时易失败,有效率仅 80% 左右。失败原因主要有:①计算失误。②因禁欲时间较长,易产生侥幸心理,不严格遵守禁欲规则。③影响排卵的因素较多,如疾病、情绪紧张、环境变化、药物等。此外,大量生殖生理学观察数据显示,即使月经周期有规律,可预计排卵发生在下次月经前 14 天左右,但常波动在

10~16 天之间。

那么，有没有较为可靠的自然避孕方法？第三日我们就得先谈谈女性内生殖器官子宫的一个重要组成部分——子宫颈。

第 3 日 神奇的子宫颈

提及生育，人们就会想到产生卵子的卵巢和孕育胎儿的子宫，很少有人会考虑到位于子宫下端的子宫颈（简称宫颈）。其实，在数百万年里，小小的子宫颈一直充当着人类繁衍过程中的无名英雄。

长约 2.5~3 厘米的子宫颈实际上是子宫下端的延伸部分，中间有管腔使子宫腔与阴道相通，称之为子宫颈管或宫颈管（图 1-4）。宫颈管下端开口于阴道的出口，称之为宫颈口或宫口。在正常情况下，宫颈管是女性经血排出、同房时男性生殖细胞精子上行与女性生殖细胞卵子结合和胎儿降临人世的必经通道。

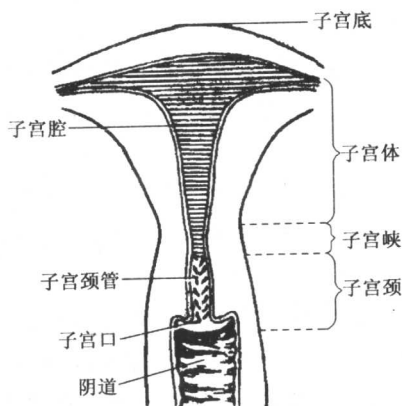


图 1-4 子宫颈是子宫下端的延伸部分，子宫借助宫颈管与阴道相通