

● 当代医圣**裘法祖**院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

不孕不育症

孙学东 孙玉琴 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离不孕不育症

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

孙学东 孙玉琴 编著

● 百名医学专家联手打造



妇产科
生殖中心

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离不孕不育症/孙学东等编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5682-1

I. 远… II. 孙… III. 不孕症-诊疗 IV. R711.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157382 号

非常健康 6+1

远离不孕不育症

编 著 孙学东 孙玉琴

责任编辑 王 云

助理编辑 杜秋宁

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 6

字 数 72 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5682-1

定 价 10.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋厂

曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生

李国光 周作新

郭国际 张世蔚

高柏成 孙学东

出版人 黎雪

策划人 李纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得60年前,在1947年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于1948年8月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

束法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言



每一个家庭都希望有自己健康、聪慧、漂亮的孩子，这不仅关系到家庭的幸福，也是关系到民族繁衍昌盛的大事情。

据有关资料介绍，全球范围内大约有15%的夫妻存在不孕不育的问题，我国的情况也不例外。由于不孕与不育并不是一个单纯的疾病，而是由各种影响女性或男性或男女双方某些生殖功能的疾病及病变所造成的结果——生育功能障碍。不孕不育症的诊断与治疗已经取得了突破性的进展。例如，对女性卵巢性不孕症、输卵管性不孕症、子宫性不孕症以及内分泌性不孕症等的诊断措施日益完善，治疗水平不断提高，疗效比较满意，关键在于治早治好。对于男性不育症的诊治方法也在不断地创新和发展，包括从附睾中取出精子进行单精子卵子内注射技术都在日臻成熟。

本书重点在于告诉广大不孕不育症者，不要把诊治不孕不育症的“任务”完全交给医生，自己只被动地接受各项诊治措施，那样做是不科学的，效果也是不理想的。笔者根据多年的临床经验，告诉广大的不孕不育症病人及家庭成员，应该如何主动地战胜不孕不育症。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，是不孕不育症者及准备生育夫妻的必读之物。不孕不育症就像“阴云”一样笼罩

引
言

在不能顺利生育的夫妻的头上,只要你科学地对待,合理地治疗,综合措施到位,“云开日出”的时间很快就会到来——好“孕”等着你!

自测题

尽可能地回答下面几个问题,以了解自己对于“不孕不育”方面知识的掌握程度。

(1) 你了解不孕不育都有哪些病因吗?

(2) 不孕不育者,医院会做什么检查,这些检查有什么意义呢?

(3) 不孕不育会有些什么治疗方法?

(4) 治疗的周期和疗程有什么特殊要求?

(5) 夫妻性生活对不孕不育有什么影响?

(6) 丈夫的精液需要检查吗?

(7) 丈夫精子的数量与质量如何,怎样治疗或改善呢?

(8) 抽烟和(或)饮酒是否影响孕育?

(9) 不孕不育症能治好吗?

(10) 在什么情况下才做人工辅助生育技术?

目 录

第一部分 难做父、母亲的“大敌”

——不孕不育症的原因与治疗

一、女性难怀孕“卡壳”因素知多少 / 003

- (一) 女性生育的必备条件 / 003
- (二) 女性不孕不育症的诊断及分类 / 005
- (三) 女性不孕不育症的治疗 / 010

二、不能做父亲的“劲敌” / 023

- (一) 男性生育的必备条件 / 023
- (二) 男性产生“种子”的规律 / 025
- (三) 男性正常“种子”的质量与数量标准 / 026
- (四) 男性能否顺利将“种子”送到女性生殖道 / 027
- (五) “精哥哥”千里迢迢能顺利找到“卵妹妹”吗 / 028
- (六) 男性不育症的治疗 / 030

第二部分 科学健康的日常生活起居可促进孕育

一、女性孕前精神愉悦很重要 / 035

- (一) 要好“孕”，请调心 / 035
- (二) 精神压力对生殖器官健康的影响 / 040
- (三) 女性精神心理健康的标准 / 044
- (四) 科学地调整精神心理状态的方法 / 045

目
录

- 二、家居对怀孕的影响 / 048
- 三、电器及噪声对怀孕的不利影响 / 051
- 四、过度减肥不利于怀孕 / 053
- 五、肥胖也会影响生育功能 / 055
- 六、烟、酒对怀孕的不良影响 / 057
 - (一) 香烟对女性健康及生育的危害 / 057
 - (二) 酗酒对生殖功能的影响 / 061
- 七、过度夜生活对怀孕的影响 / 063

第三部分 夫妻恩爱孕结晶

- 一、女性精神心理因素对怀孕的影响 / 069
- 二、男性精神心理因素对怀孕的影响 / 071
- 三、夫妻恩爱有利于怀孕 / 074
- 四、夫妻“冷战”影响怀孕 / 076

第四部分 促进好“孕”的营养与配餐

- 一、好“孕”营养总原则 / 082

- 二、合理的膳食结构 / 088
- (一) 中国古代先辈对平衡膳食的精辟论述 / 088
 - (二) 跟着《指南》吃,健康、生育都有益 / 090
 - (三) “膳食宝塔”指航向,健康生育有保障 / 097
 - (四) 同类食物营养成分的换算方法 / 101
 - (五) 非同类食物营养成分的换算方法 / 106
 - (六) 适时适量补充维生素与无机盐 / 116
- 三、日常配餐举例 / 118
- 四、特殊时期的饮食与保健 / 121
- (一) 月经期的饮食保健 / 121
 - (二) 月经异常的饮食保健 / 123
- 五、促进怀孕的食物 / 129
- 六、促进男性生育力的饮食保健方 / 130
- (一) 促进生殖功能的保健食疗方 / 131
 - (二) 促进男性生殖与性功能的保健方 / 132
- 七、容易损伤卵子与精子的食物 / 133
- 八、克服酸性体质,有利于健康与怀孕 / 136
- 九、生男生女的饮食影响 / 139
- 十、合理膳食可以调节人的情绪 / 144

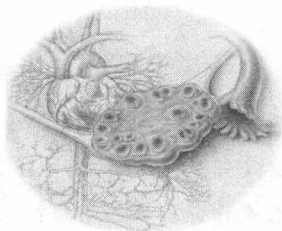
目
录

第五部分 运动带来“好孕”，运动促进妊娠

- 一、运动保健对生育的益处多 / 149
- 二、运动对人的精神与性格的调节作用 / 152
- 三、运动健身时的注意事项 / 154
- 四、经期体育锻炼的注意点 / 157
- 五、乳房的卫生与保健很重要 / 158

第六部分 终于怀上宝宝了

- 一、为生育创造最佳条件是夫妻义不容辞的责任 / 161
- 二、乳房是宝宝“永不熄火的食堂” / 163
- 三、如何确保顺利与安全妊娠 / 166
- 四、宠物对健康与生育的不利影响 / 170
- 五、适当又适量的体育活动对妊娠有益 / 172
- 六、正确对待自然分娩与剖宫产术 / 175



第一部分

难做父、母亲的「大敌」

——不孕不育症的原因与治疗

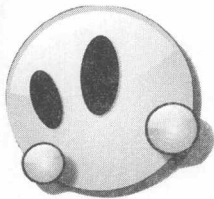
第一 部分

难做父、母亲的「大敌」

自测题

详细阅读本章节之前,请仔细思考以下问题,以了解不孕不育症有哪些原因及如何治疗?

- (1) 什么是卵巢性不孕症?
- (2) 什么是输卵管性不孕症?
- (3) 什么是子宫性不孕症?
- (4) 你的月经正常吗?
- (5) 什么是原发性不孕症与继发性不孕症?
- (6) 你为治疗不孕症服用过哪些药物?
- (7) 你为诊治不孕症做过哪些检查?
- (8) 不育症是怎么回事?
- (9) 你对治疗不孕症的信心如何?
- (10) 为什么治疗不孕不育症要夫妻双方同时诊治?

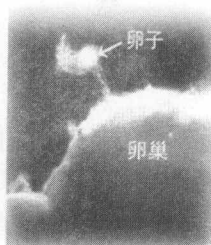


一、女性难怀孕“卡壳”因素知多少

(一) 女性生育的必备条件

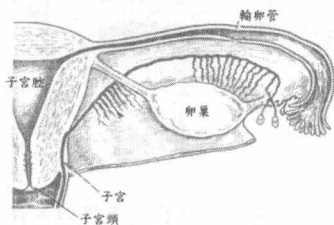
1. 能产生成熟的“种子”——成熟卵子排出

女性卵巢中卵子的发育始于胚胎期，女婴出生时卵巢中大约有 15 万~50 万个原始卵细胞(卵母细胞)。到了青春期，卵母细胞开始发育并成熟。女性的生育期有 300~400 个卵母细胞发育成熟，并从卵巢中依次每月排出一个，这就是女性成熟的“种子”，是生育的必备条件之一。



2. 能顺利地运送“种子”——输卵管功能正常

成熟卵子从卵巢排出后，很快被输卵管的伞部拾起，并沿着输卵管腔输送。输卵管是一对细长而弯曲的管子，内侧与子宫角部相通，分为四个部分：间质部、峡部、壶腹部与伞部，全长 8~14 厘米。伞部的功能是捡拾从卵巢中排出的成熟卵子；壶腹部是卵子受精的部位。只有整条输卵管通畅，才能顺利受精和怀孕。



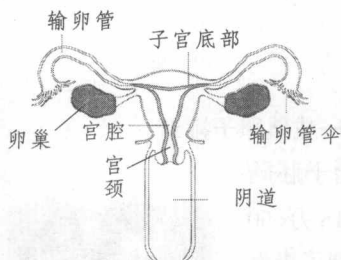
3. “种子”种植地肥沃——子宫功能正常

子宫呈前后稍偏的倒置梨形，重约 50 克，宫腔容积约 5 毫升。分为子宫底部、体部与

第一部分

难做父、母亲的「大敌」

子宫颈部。是受精卵着床与胎儿生长发育的最佳场所。子宫结构分为浆膜层、肌层与内膜层,胎儿孕育在子宫的内膜层。



就像庄稼是生长在最肥沃的土壤层中一样。

4. 精子进入的门户正常——阴道畅通

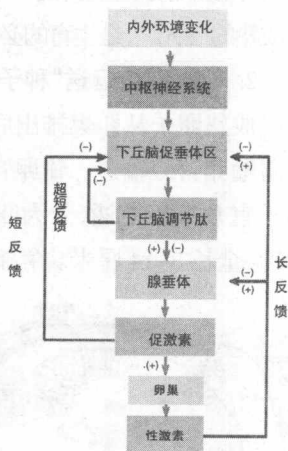
阴道是女性接受精子的器官,只有阴道结构正常,功能正常才能接纳精

子,并为精子通过子宫颈进入子宫腔与输卵管创造条件。

5. 妊娠的保障系统协调一致——生殖轴系统正常

上述生殖器官功能是否能正常发挥各自的功能,除了解剖结构正常外,还必须有生殖轴系统的正常功能作为保障——即妊娠的神经内分泌调节。也就是说女性的下丘脑-垂体-卵巢轴的功能必须正常。

女性生殖轴包括下丘脑、垂体与卵巢,通过各自分泌的物质——激素,来调节下级器官,启动下级器官的功能。同时下级器官又通过其分泌的



其一上级指挥下级的工作
其二下级向上级汇报工作

激素水平高低来给上级器官反馈信息。上级器官对下级器官是直接调节作用,下级器官对上级器官是反馈调节作用。反馈调节作用包括正反馈与负反馈作用,“正反馈”是对上级器官的功能起促进作用;“负反馈”是对上级器官的功能起抑制作用,正是这种极其精细的直接调节作用与正、负反馈调节作用才使得妊娠得以实现。

专家提醒

女性生殖轴的功能正常与否,是可以通过科学方法检查与测定的。有条件的医院可以从形态与功能两个方面检查下丘脑、垂体、卵巢是否正常。因此,诊治不孕不育症必须到有条件的正规医疗机构进行科学诊治。

(二) 女性不孕不育症的诊断及分类

1. 缺乏成熟的“种子”——卵巢性不孕症

卵巢是女性重要的生殖腺体,它的主要功能有二,一是产生成熟的卵子(种子),是女性的生殖细胞——雌配子;二是分泌女性激素,它不仅能促进并维持女性的生理特征,而且对女性的正常怀孕也是非常重要的。

