

聪明妈咪丛书

杜进勇 主编  
孙倩

# 不孕问题 早面对

## 80个不孕症 防治的有效方法

天津科技翻译出版公司

聪明妈咪丛书

杜进勇 主编  
孙倩

# 不孕问题 早面对

## 80个不孕症 防治的有效方法

编委 夏雨林 郑为 黄成举  
秦立立 郭山关 程威

天津科技翻译出版公司

-----  
**图书在版编目(CIP)数据**

不孕问题早面对:80个不孕症防治的有效方法/杜进勇,  
孙倩主编.-2版.-天津:天津科技翻译出版公司,2005.3

(聪明妈咪丛书)

ISBN 7-5433-1662-5

I.不... II.①杜...②孙... III.不孕症-防治

IV. R711.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第074015号  
-----

**出 版:**天津科技翻译出版公司

**地 址:**天津市南开区白堤路244号

**邮政编码:**300192

**电 话:**022-87894896

**传 真:**022-87893482

**网 址:**www.tsttpc.com

**印 刷:**山东新华印刷厂临沂厂

**发 行:**全国新华书店

**版本记录:**850x1168 32开本 6印张 92千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

2005年3月第2版 2005年3月第3次印刷

定价:12.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



# 录

# CONTENTS

## Part 1 不孕不育的原因 ..... 1

何谓不孕症 · 2

造成不孕的各种因素分析 · 3

如何避免不孕 · 4

何时该就医 · 5

不孕不育症有哪些治疗方法 · 6

男性是如何授精的 · 8

女性是如何受精的 · 9

不育与不孕是一回事吗 · 11

阴道炎会引起不孕吗 · 13

烧烤肉类对男性生殖力有什么影响 · 14

什么是正常精液 · 15

精子的质量与下列因素有关吗 · 17

- 怎样预防不育不孕症 · 18
- 哪些生活习惯会影响生育能力 · 20
- 正常生育需要什么条件 · 21
- 女性不孕不育有哪些症状 · 22
- 男性不育症有哪些症状 · 24
- 卵子是怎样产生和排出的 · 25
- 精子是如何产生的 · 26
- 受孕是怎么回事 · 27
- 不育不孕症都是女性引起的吗 · 28
- 哪些微量元素与不育症密切相关 · 29
- 不育夫妇性生活过频或过稀对受孕有影响吗 · 30
- 不育夫妇在生活中需注意什么 · 31
- 子宫是怎样的一个器官 · 32
- 卵巢是一个什么样的器官 · 34
- 卵子迁移是怎样一个过程 · 35
- 男性不注意生殖器卫生为什么会引起不育不孕症 · 36
- 精索静脉曲张为什么会引起不育症 · 37

- 流产后为什么会造成不孕 · 38
- 人类受孕的时限究竟有多长 · 39
- 女性育龄期有多长,最佳生育年龄是多大 · 40
- 哪些药物可导致不育症 · 41
- 精子稀少或活动力不佳的人就一定  
不能受孕吗 · 43
- 不孕患者乱投医有什么危害 · 45
- 哪些食物可以提高生育能力 · 46
- 怎样对不孕症患者进行心理治疗 · 47
- 患了不育症,是不是服些补药就能治愈 · 48
- 嗜好烟酒为什么会导导致不育症 · 49
- 性病怎样导致不孕不育症 · 50
- 子宫内膜异位症与不孕有什么关系 · 52
- 不孕症的发病率有多少 · 56
- 不孕症有哪几种 · 57
- 男性不孕是否都是“肾虚”呢 · 58
- 人工生殖指的是什么 · 59

## Part 2 不孕不育的男性因素 ..... 65

哪些因素造成男性不育 · 66

抽烟、性生活不协调会影响生育吗 · 70

诊断为男人不育,就真的一点办法都没有吗 · 71

可致男子不育的“生活杀手”是什么 · 77

男性尝试这些食谱,看能否增加

妻子的怀孕机会 · 79

治疗不孕突破“男”关很重要吗 · 85

精液不佳,可以洗涤后再置入吗 · 87

## Part 3 不孕不育的女性因素 ..... 89

女性不育因素有哪些 · 90

女性尝试这些食谱,看能否增加受孕机会 · 94

子宫内膜异位症是怎么回事 · 100

什么是子宫内膜异位症 · 101

何时受孕最佳 · 102

卵巢囊肿是什么病 · 103

- 排卵症是什么病 · 105
- 月经前综合征是什么病 · 106
- 经血过多怎么办 · 107
- 何谓闭经 · 109
- 多囊性卵巢综合征的饮食疗法 · 110
- 输卵管正常为何还发生宫外孕 · 112
- 什么是“身体虚” · 113
- 何谓“忌口” · 117
- 中医是如何促排卵的 · 119
- 怀孕有哪些障碍 · 121
- 导致不孕的疾病有哪些 · 124
- 你知道中医治疗不孕的小偏方吗 · 128

## *Part 4* 该如何检查不孕不育症 ..... 131

- 不孕女性该做哪方面的检查 · 132
- 男性不育该做哪些检查 · 137
- 不孕因素由男性造成该做什么检查 · 142
- 不育症的药物治疗有哪些 · 144
- 辅助生育技术(ART)都包括什么 · 148



## Part 5 医治不孕不育症成功档案

解密 ..... 151

不孕终结档案一 • 152

不孕终结档案二 • 158

不孕终结档案三 • 163

不孕终结档案四 • 167

不孕终结档案五 • 172

不孕终结档案六 • 175

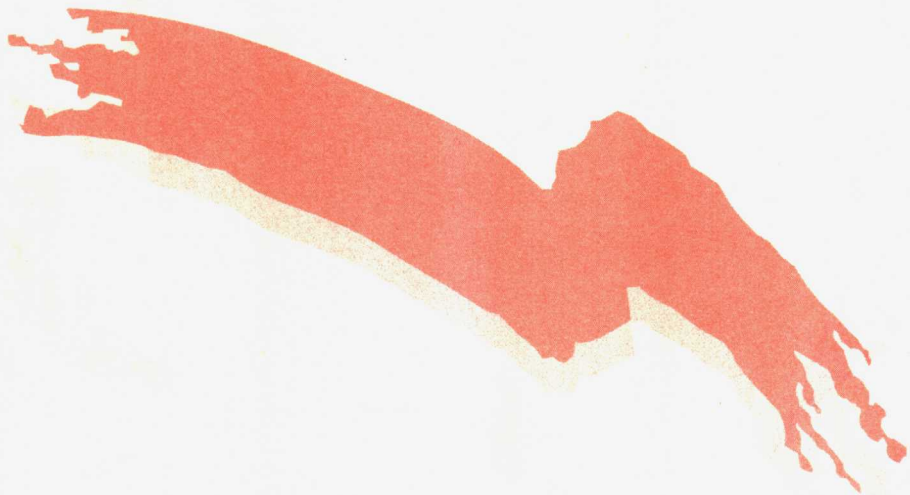
## Part 6 精子与卵子的精彩对话 ..... 179

从精子与卵子的精彩“对话”中  
悟出些什么 • 180

Part

1

**不孕不育  
的原因**






## 何谓不孕症

所谓不孕是指在没有避孕情况下经过一年的正常性生活而没有受孕而言。人类生殖期的高峰是在21~25岁之间,妇女在25岁之后,6个月内受孕的机会是75%,接近30岁是47%,30岁以上是38%,接近40岁是25%,40岁以上是22%;在男性则没有如此明显的下降曲线。总之年纪愈大,受孕的机会就愈小了。

90%的不孕是有原因可查的,其中女性因素占40%,男性占30%,共同因素占20%,剩下的10%则原因不明。





## 造成不孕的各种因素分析

### 女性因素(占40%)

- 排卵不正常及激素的失调。
- 腹腔及盆腔内的粘连引起的，或者是卵巢输卵管感染所引起的输卵管阻塞。
- 子宫内膜异位症。
- 子宫颈黏液问题。

### 男性因素(占30%)

- 精子数量每毫升少于 $20 \times 10^6$ ，活动力少于50%以下，不正常精子数存在40%以上，黏稠度太高，造成精子无法穿透子宫颈到达子宫腔和输卵管。
- 精索静脉曲张。
- 输精管阻塞。
- 尿道感染。





### 共同因素(占 20%)

夫妻彼此的小问题,例如:太太排卵不规则又加上先生精子过量、活动力不够,二者形成的综合因素亦足以影响受孕的概率。

### 其他因素(占 10%)

有一些不孕的原因目前尚不清楚。



## 如何避免不孕

- 避免婚前性关系导致性病的泛滥;
- 勿找庸医施行堕胎手术,以免造成并发症;
- 适当的避孕方法,未生育时最好不使用子宫内避孕器;
- 不轻易做流产手术,减少排卵不良的机会;
- 解除工作及情绪的压力;
- 控制好体重,勿过度肥胖;



- 减少子宫内膜异位症的发生；
- 妇女最好不要在30岁后才结婚，晚婚妇女不要避孕太久，因35岁以后怀孕机会会显著下降；
- 增加精子的产生，减少精神与心理的负担；
- 勿使阴囊长期暴露在高温的环境中，勿长期暴露在工业用化学药品的环境中；
- 尽量减少服用抗高血压药物。



## 何时该就医

年龄超过35岁的夫妇(6个月内)或35岁以下夫妇(1年内)在无避孕的状况下，经正常性生活而仍无法受孕者，则必须主动找寻专家解决问题。

不孕的原因是容易诊断的，当夫妇双方完成一方不孕症检查后(即使是重复检查)，约有90%能找出症结所在，而且不孕症医师可根据病人实际情况设计一套完整的治疗计划，以减少一些不必要的治疗及检查，还有少数病人需找心理医师解除压力及挫





折感。



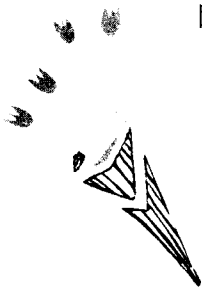
## 不孕不育症有哪些 治疗方法

根据最新的医学理论，不孕是指在正常性生活的情况下没有采用任何避孕措施达一年以上仍然没有怀孕。现在的不孕问题比起10年前严重，且多了一倍，发生于约20%的夫妇身上。

排卵异常、激素异常、输卵管病变、子宫内膜异位症、子宫纤维瘤、子宫和宫颈畸形、盆腔炎和输卵管疤痕等（占50%~60%）。

精子不正常、阴囊囊肿、精索静脉曲张、阳痿或早泄、前列腺炎、睾丸受伤或受感染等（占30%~35%）。

结婚年龄推迟而错过了生育高峰期、性传染病、基因异常、吸烟、酒精、毒品、化学物质等（占5%~10%）。



## 治疗方法

● 夫妻双方同时治疗:立即戒烟及酒。服用抗生素治疗生殖道感染。接受人工授精、试管授精、输卵管内配子转移或显微注射方法等。

● 男性治疗:接受手术切除异常静脉,消除精索静脉曲张。使用激素治疗,增加精子数目。接受显微外科手术,除去或绕过输精管道的阻塞部分。

● 女性治疗:按医生指示服用药物或注射促卵泡激素刺激卵巢,促使卵子成熟,以排出卵子。使用激素治疗,帮助妊娠。接受显微外科手术,疏通输卵管阻塞或帮助曾经做过输卵管结扎手术的妇女重新接合输卵管。接受手术或服用药物,治疗子宫内膜异位。

## 预防方法

● 夫妻双方都不要吸烟及饮酒。

● 女性不宜饮用咖啡因,不宜使用宫内节育器来避孕,以免减弱生育能力及增加患盆腔炎的机会。

● 男性不宜穿过紧的内裤,以防精子产量减少,在打算怀孕的前几个月,不宜高温沐浴及长时间曝晒。







## 男性是如何授精的

正常人有二个睾丸位于阴囊内,它是由弯曲的曲细精管组成,能制造精子及分泌睾固酮(促进男子第二性征),而男性的激素则由脑下垂体控制。

精子的制造是发生在睾丸内曲细的微小细精管,且必须在 $34^{\circ}\text{C}$ 以下,这些刚形成的精子才会不断地从缠绕的附睾像瀑布般地落下移动;而附睾的位置则是在每个睾丸的后面。至于精子的成熟必须费时12天;若成熟的精子在一个月内没有经由射精作用释出,则会渐渐退化掉。

输精管可以从附睾运送精子到贮精囊和前列腺。

贮精囊和前列腺可以使精子添加一些液体而形成精液(98%为液体,2%为精子)。精液中包含一些营养物及酵素可作为维持及保护精子之用。

射精的作用是可以使精子在输精管内推进。然后精子进入精液再由尿道射出,而浸于子宫颈上。

