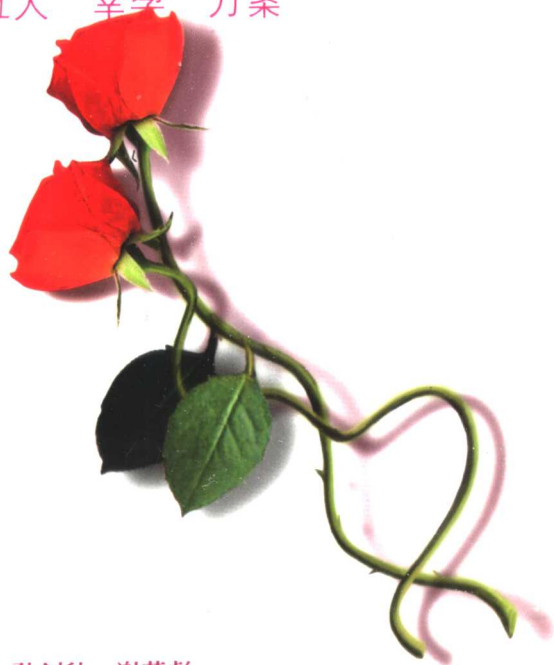




人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

解密精子与卵子的深情拥抱
诠释不孕不育的三大缘由
怀上宝宝的五大“幸孕”方案



主编 孙剑秋 谢英彪

明明白白的 “幸孕”方案

MINGMINGBAIBAI DE
XINGYUN FANGAN

明明白白的“幸孕”方案

MINGMINGBAIBAI DE “XINGYUN” FANG AN

孙剑秋 谢英彪 主 编

刘欢团 张晓勇 副主编

解密精子卵子的深情拥抱
诠释不孕不育的三大缘由
怀上宝宝的五大“幸孕”方案



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京



图书在版编目(CIP)数据

明明白白的“幸孕”方案/孙剑秋,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2005.9

ISBN 7-80194-875-0

I. 明… II. ①孙…②谢… III. 不孕症-诊疗-问答
IV. R711.6-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 078191 号

策划编辑:闫树军 崔晓荣 文字编辑:薛映川 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:10 字数:240 千字

版次:2005 年 9 月第 1 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

作者根据丰富的临床经验与大量不孕不育的诊疗信息,用问答的方式亲切而详细地分析了不孕不育的女方原因、男方原因和男女双方原因,为不孕不育者提供了诸多科学、实用的“幸孕”方案与治疗方法,回答了不孕不育者普遍关注的问题,并为他们获得活泼可爱的宝宝提供了良方,带来了福音。本书内容全面新颖,医理分析具体确切,指导性、操作性强,可供妇科、泌尿科、心理学医务人员与不孕不育夫妇及家人亲友阅读。

责任编辑 闫树军 崔晓荣 薛映川



前言

对于一心想要一个小宝宝的家庭来说，女性不能怀孕生育，确实是一个问题。女性不能生育就意味着自己的人生不够完整。因此，怀孕对于女人来说是一种幸福，一种责任。夫妻俩是令人羡慕的一对，但妻子不能怀孕总会令人感到这是生活中的缺憾。夫妻双方已“努力”了好久，却始终不能怀上小宝宝。许多不孕不育的夫妻不禁沮丧地问：我们究竟做错了什么？是运气不好还是哪里出了问题？本书作者为回答不孕不育夫妇的诸种疑惑，具体分析了不孕不育的女方原因（占不孕症的40%）、男方原因（占40%）和双方原因（占20%），并为不孕的女性提供了多种治疗方案。

不孕是指夫妇结婚后同居1年，性生活正常，不使用避孕措施而未能妊娠者；或受孕后，妊娠不能维持至活婴儿的出生。据统计，大约有一半的夫妇在婚后3~5个月内怀孕；25%的夫妇在婚后6个月内怀孕；另外，还有5%~10%的夫妇在婚后1年才怀孕。大约每6对夫妇中，有1对患有不孕症。

“受孕”降临的要素是：①妻子的卵巢“生产”

出健康的卵子；②丈夫的睾丸“生产”出正常的精液，并含有足够数量健康的精子；③精子和卵子可以在输卵管中适时相遇，并结合为受精卵；④子宫里的适宜环境，适合受精卵顺利着床，并能使其继续生长。

临床研究发现，经过专业人员的帮助，有60%的不孕夫妇可以顺利怀孕。不孕夫妇可能已经发现有些“问题”，或者虽然经过各种评估尚未发现任何问题，只是夫妻双方不愿等待，下面的步骤也许可以帮助不孕的女性：①排卵监测。包括连续基础体温测定、排卵试纸或用其他类似的方法，在帮助其发现有否排卵的同时，指导不孕夫妇找到每个月里最适宜的时机。②输卵管通畅试验。如对精子计数正常，对排卵监测正常仍不能受孕者进行输卵管通畅试验是必要的。在进行这些方法检验的同时，还有一定的治疗作用。③诱发排卵。如连续监测无排卵现象，可以尝试药物诱发排卵。常用的药物如氯米芬（克罗米芬）、人绒毛膜促性腺激素等，但都须在专科医师的处方和特别的监护下使用。④补充黄体激素。如果发现合并黄体功能不全的情形，通过适时补充黄体激素，促进黄体功能是可行的方案。⑤宫腔内人工受精。如果丈夫有勃起功能障碍、尿道下裂和阴茎硬结症等导致不孕的情况；或妻子存在宫颈狭窄，宫颈黏液过分黏稠或存在抗精子抗体，使精子不能穿过宫颈等问题，可以利用这种方法获得妊娠。⑥试管婴儿。其基本方法是，经过人工采取卵子和精子，在体外受精；将受精卵孵育到一定阶段，再移植入子宫孕育。以上内容均可详见有关“受孕”方案。

近年来，不孕症的发病率不断上升，很多已婚女性竟成了所谓的“问题女人”。世界卫生组织提出，要重视妇女的生殖健康，最重要的一点就是妇女要有正常的生育能力。不孕症给“问题女人”造成了极大的心理压力和心灵创伤，甚至影响她们正常的生活和工作，应引起社会和医务工作者的重视。近年来，随着医学知识的普及，对不孕症的诊治水平不断提高，使不少疑难的不孕

症患者喜获妊娠，使众多的“问题女人”成了怀孕的幸运者。由于不孕症的发病率达8%，全世界有5 000万~8 000万人存在生育问题，每年约新增加200万对不孕夫妇，应引起社会各界的关注与重视。

不孕可分为原发不孕和继发不孕。前者是指从未受孕，而后者则是指曾经有过妊娠，此后不能再怀孕。另外，不孕还有绝对不孕和相对不孕之分。绝对不孕是指夫妇双方或其中一方没有生育能力；相对不孕则是指夫妇双方或其中一方生育能力下降。相对不孕的夫妇在一方生育能力恢复后，女方多可获得妊娠。如患少精症的男性与每月排卵多次的女性结婚，会轻松地拥有他们的孩子。当然，排卵无规律的女性与精子数量很多的男性结婚也容易怀孕。

全身及生殖系统疾病对生育能力有着重要的影响。影响妊娠的因素或疾病有：采取避孕方法、性传播性疾病、隐性泌尿系统感染、内分泌紊乱、消毒不严的人工流产、自然流产、子宫异常、不顺利的产科经历和遗传性疾病等。月经不规则的妇女，多无排卵，需治疗后才能受孕。成年时患腮腺炎的男性和患有盆腔炎的女性，均会影响受孕，因而这些患者不宜晚婚或晚育。

许多不孕夫妇幸运地怀孕了，但也有少数夫妇不能如愿以偿。他们失望、沮丧的复杂心情是可以理解的。他们热切地希望能得到关心和帮助。本书正是为了解决他们的关切，为不孕夫妇提供分析、掌握不孕的原因和处理方法，并能积极主动地配合医师治疗，最终能获得活泼可爱的小宝宝而编撰出版的。

编著者

2005年8月8日





目 录

一、不孕不育的女方原因.....	(1)
1. 受孕需要具备哪些条件	(2)
2. 女性生殖器官包括哪几部分	(3)
3. 女性一生中有多少卵子	(6)
4. 子宫的结构是怎样的	(8)
5. 子宫在体内的位置是怎样的	(9)
6. 子宫是怎样发育的	(10)
7. 在女子一生中子宫的大小有变化吗	(11)
8. 子宫颈长在什么部位	(11)
9. 子宫颈有什么重要作用	(12)
10. 子宫为什么会产生月经	(13)
11. 胎儿是怎样生长发育的	(13)
12. 小小的子宫是怎样容纳那么大的胎儿的	(14)
13. 子宫正常是不是都能怀孕	(15)
14. 哪些子宫疾患可以影响怀孕	(15)
15. 胎盘的构造与功能有什么特点	(16)
16. 卵子是从哪里制造出来的	(18)
17. 输卵管是如何运输卵子的	(19)
18. 卵子成熟的过程是怎样的	(20)



明明白白的“幸孕”方案

19. 月经从何而来	(21)
20. 如何掌握自己的月经周期	(22)
21. 月经周期中激素水平有何变化	(24)
22. 阴道有何作用	(26)
23. 性高潮能增加受孕的机会吗	(27)
24. 不孕症的女方原因是什么	(28)
25. 不孕症的输卵管原因有哪些	(29)
26. 有哪些方法可以知道输卵管是否通畅	(30)
27. 有哪些方法可以知道是否受孕	(34)
28. 性交后精液自阴道流出是否会造成不孕	(35)
29. 注意几种不宜受孕的情况	(35)
30. 如何治疗不孕	(36)
31. 女性不孕症需要作哪些检查	(37)
32. 为何经期性交可致不孕	(38)
33. 性生活过频为何不易受孕	(39)
34. 子宫内膜异位症会造成不孕吗	(40)
35. 子宫发育畸形会造成不孕吗	(42)
36. 子宫异常会造成不孕吗	(43)
37. 卵巢肿瘤手术后还能受孕吗	(47)
38. 宫颈糜烂会造成不孕吗	(48)
39. 宫颈异常会造成不孕吗	(49)
40. 胡萝卜吃多了会造成不孕吗	(50)
41. 女性长期久坐会造成不孕吗	(51)
42. 女性不孕症状有哪些	(52)
43. 两性畸形会造成不孕吗	(53)
44. 卵巢异常会造成不孕吗	(54)
45. 哪些卵巢因素会造成不孕	(56)
46. 阴道异常会造成不孕吗	(59)
47. 阴道炎会造成不孕吗	(60)



48. 阴道肿瘤会造成不孕吗	(61)
49. 输卵管堵塞是什么原因	(62)
50. 急性输卵管炎会造成不孕吗	(63)
51. 慢性输卵管炎会造成不孕吗	(64)
52. 淋病会造成不孕吗	(66)
53. 梅毒会造成不孕吗	(66)
54. 衣原体感染会造成不孕吗	(67)
55. 支原体感染会造成不孕吗	(68)
56. 弓形虫感染会造成不孕吗	(69)
57. 生殖器结核会造成不孕吗	(69)
58. 排卵障碍会造成不孕吗	(70)
59. 闭经会造成不孕吗	(71)
60. 高催乳素血症会造成不孕吗	(72)
61. 功能失调性子宫出血会造成不孕吗	(73)
62. 高睾酮血症会造成不孕吗	(73)
63. 全身性疾病会造成不孕吗	(74)
64. 女性性功能障碍会造成不孕吗	(75)
65. 提高生育能力的药物有哪些	(78)
66. 如何掌握宫颈黏液的变化规律	(79)
67. 如何判断黄体功能	(80)
68. 人工流产会引起不孕吗	(81)
69. 习惯性流产会造成不孕吗	(82)
70. 如何正确对待流产	(84)
 二、不孕不育的男方原因	 (88)
1. 精子从何而来	(88)
2. 精液里有什么	(91)
3. 正常精液的质量是什么样的	(93)
4. 精液质量与孕育有何关系	(94)



明明白白的“幸孕”方案

5. 如何知道精子的状况 (95)
6. 精液标本如何采集 (96)
7. 精液常规要检查哪些内容 (97)
8. 精液检查哪些细菌学内容 (98)
9. 精液检查哪些生化学内容 (99)
10. 哪些人需做精子受精功能的检测 (99)
11. 为什么有的人要做性交后试验 (100)
12. 影响精液检查的因素有哪些 (101)
13. 如何根据精液检查结果判定不育症 (101)
14. 有射精就有生育力吗 (102)
15. 射精时先后排出的精液有何不同 (102)
16. 何谓男性不育症 (103)
17. 丈夫为何不能逃避不育的检查 (104)
18. 男性不育的原因有哪些 (106)
19. 哪些行业的男性不育比例最高 (107)
20. 精液异常会引起不育吗 (107)
21. 精子异常会引起不育吗 (110)
22. 精子过多为何也不育 (111)
23. 健康精子怕烟、酒吗 (112)
24. 年龄会影响精子的质量吗 (113)
25. 温度影响精子活力吗 (113)
26. 睾丸问题会引起不育吗 (114)
27. 副性腺问题会引起不育吗 (114)
28. 阴囊问题会引起不育吗 (115)
29. 阴茎、睾丸大小程度会引起不育吗 (116)
30. 早泄会引起不育吗 (117)
31. 不射精会引起不育吗 (118)
32. 逆行射精会引起不育吗 (119)
33. 鞘膜积液会引起不育吗 (120)



34. 阴茎异常会引起不育吗	(120)
35. 精囊炎会引起不育吗	(121)
36. 急性附睾炎会引起不育吗	(122)
37. 慢性附睾炎会引起不育吗	(123)
38. 结核性附睾炎会引起不育吗	(123)
39. 精道梗阻引起的不育	(124)
40. 男性假两性畸形会引起不育吗	(125)
41. 睾丸发育障碍会引起不育吗	(125)
42. 隐睾为什么会影响生育	(126)
43. 睾丸炎会引起不育吗	(127)
44. 性欲低下会引起不育吗	(128)
45. 勃起功能障碍会引起不育吗	(130)
46. 遗精会引起不育吗	(131)
47. 输精管问题会引起不育吗	(132)
48. 输精管结扎术后如何复通	(134)
49. 为什么不育男性需做前列腺检查	(135)
50. 为什么精索静脉曲张影响生育	(135)
51. 支原体会引起不育吗	(137)
52. 急性细菌性前列腺炎会引起不育吗	(138)
53. 慢性细菌性前列腺炎会引起不育吗	(139)
54. 非细菌性前列腺炎会引起不育吗	(140)
55. 下丘脑综合征会引起不育吗	(141)
56. 垂体病变会引起不育吗	(141)
57. 高泌乳素血症会引起不育吗	(142)
58. 甲状腺功能亢进会引起不育吗	(143)
59. 甲状腺功能减退症会引起不育吗	(144)
60. 肾上腺疾病会引起不育吗	(145)
61. 糖尿病影响生育吗	(146)
62. 腮腺炎影响生育吗	(146)



明明白白的“幸孕”方案

63. 营养也可影响男性生育吗 (147)
64. 食物能提高精子质量吗 (148)
65. 番茄红素会令精子更健康吗 (149)
66. 环境因素会直接影响精子吗 (149)
67. 情绪也影响精子质量吗 (150)
68. 汽车废气影响男性生育 (150)
69. 男子穿紧身裤会导致不育吗 (151)
70. 男性不育症可否预防 (152)
71. 如何维持生殖器局部适当的温度 (152)
72. 如何避免放射线的损伤 (153)
73. 遗传性疾病对男性生育能力有何影响 (154)
74. 减肥不当会引起不育吗 (155)
75. 用药不当会引起不育吗 (156)

三、不孕不育的双方原因..... (158)

1. 双方是不是都会成为不孕不育的焦点呢 (158)
2. 什么是免疫性不育 (160)
3. 什么是免疫性不孕 (161)
4. 性交不当会引起不孕吗 (162)
5. 哪些性交姿势不容易受孕 (163)
6. 精子的质量与性交频率有何关系 (165)
7. 性病是不育的重要原因吗 (165)

四、“幸孕”方案之一：调节生活方式 (167)

1. 妻子如何保持适量的体育锻炼 (167)
2. 丈夫如何保持适量的体育锻炼 (168)
3. 身体过瘦的人如何增加体内的脂肪 (169)
4. 身体过胖的人如何减少体内脂肪 (170)
5. 如何选择正确的性生活方式 (171)



6. 如何过好性生活	(171)
7. 什么样的性生活频度比较好	(172)
8. 性生活的时机如何选择	(173)
9. 如何注意饮食营养	(174)
10. 如何补充维生素和矿物质	(175)
11. 为什么要停止饮酒	(177)
12. 为什么要少喝咖啡	(179)
13. 为什么要放弃吸烟	(180)
14. 为什么要避免使用类固醇	(181)
15. 为什么要避免使用麻醉剂	(181)
16. 为什么要慎用药物	(183)
17. 为什么生殖疾病会悄悄流行	(184)
18. 环境污染会毁了人的生育能力吗	(185)
19. 如何警惕化学性有害物质	(186)
20. 电磁场有什么危害	(187)
21. 为什么要避免接触杀虫剂等有毒物品	(189)
22. 男性为什么要避免热水澡和紧身裤	(190)
五、“幸孕”方案之二：养精蓄锐择良辰	(191)
1. 正常生育要具备什么条件	(191)
2. 月经周期如何逐日计算	(192)
3. 受精的过程是怎样的	(193)
4. 成功受孕有何秘诀	(196)
5. 不孕夫妇要注意什么	(197)
6. 如何提高一次性受孕成功率	(198)
7. 怎样能尽快怀上小宝宝	(200)
8. 受孕有哪些技巧	(201)
9. 什么季节怀孕合适	(202)
10. 如何选择最佳生育年龄和状态	(203)



11. 如何预测排卵 (204)
12. 如何适时安排性生活 (206)

六、“幸孕”方案之三：中西医治疗 (207)

1. 如何求助于不孕症治疗专家 (207)
2. 如何治疗免疫性不孕 (208)
3. 葡萄胎患者如何再孕 (210)
4. 异位妊娠患者的再孕概率有多大 (211)
5. 保胎药有没有不良反应 (212)
6. 如何解决不孕症病因诊断的困难 (212)
7. 氟米芬是不孕症患者的救星吗 (214)
8. 如何用绝经促性腺激素 (hMG) 治疗不孕症 (216)
9. 如何用溴麦角环肽治疗不孕症 (218)
10. 应用促排卵药物应注意什么问题 (219)
11. 帮助生育的药物与卵巢癌有关吗 (220)
12. 多囊卵巢能做外科治疗吗 (221)
13. 发现输卵管异常怎么办 (221)
14. 如何修复输卵管损伤 (222)
15. 如何治疗宫颈病变 (224)
16. 子宫肌瘤如何治疗 (226)
17. 怀孕后检查出子宫肌瘤怎么办 (228)
18. 患子宫肌瘤可以怀孕吗 (229)
19. 子宫肌瘤剔除术后怀孕有危险吗 (229)
20. 如何治疗阿舍曼综合征 (230)
21. 子宫内膜异位症与不育有何关系 (231)
22. 女性生殖道炎症所致不孕症如何治疗 (233)
23. 口服避孕药能帮助不育妇女怀孕吗 (234)
24. 不孕症可选用哪些西药 (235)
25. 不孕症可选用哪些中成药 (236)



26. 如何面对男性不育	(237)
27. 男性不育症患者如何查找病因	(238)
28. 如何面对勃起功能障碍	(239)
29. 如何治疗精索静脉曲张	(242)
30. 如何治疗逆向射精	(244)
31. 如何治疗男性激素紊乱	(245)
32. 无精子症如何治疗	(248)
33. 精子减少如何治疗	(249)
34. 如何治疗少精子症所致不育症	(250)
35. 如何治疗精液黏稠度高	(252)
36. 精液不液化怎么办	(253)
37. 精液量过少怎么办	(254)
38. 治疗男性不育症的西药有哪些	(255)
39. 哪些男性不育患者需用手术治疗	(255)
40. 治疗男性不育症的中成药有哪些	(256)
41. 五子衍宗丸是治疗男性不育症的重要方剂吗	(257)
42. 男性不育症的中成药辨证治疗	(258)
43. 男性不育症如何饮食调养	(259)
44. 男性不育症如何饮食治疗	(259)
45. 男性不育症如何服用药酒	(261)
46. 男性不育的治疗有什么难点	(262)
七、“幸孕”方案之四：高科技助孕	(265)
1. 如何了解助孕的方法	(265)
2. 什么是人工授精	(266)
3. 人工授精的精液为何要冷冻	(267)
4. 人工授精的适应证有哪些	(268)
5. 夫精人工授精适用哪些情况	(268)
6. 什么是供精者的人工授精	(270)



7. 什么是试管婴儿 (271)
8. 什么是配子输卵管内移植术 (274)
9. 什么是受精卵种植输卵管受精 (275)
10. 什么是胞质内精子注射术 (276)
11. 试管婴儿主要适用于哪些不孕症患者 (278)
12. 哪些人不适合做试管婴儿 (279)
13. 做试管婴儿要花多少钱 (279)
14. 试管婴儿的成功率如何 (279)
15. 影响试管婴儿成功率的因素有哪些 (280)
16. 试管婴儿的治疗过程是怎样的 (280)
17. 试管婴儿需要多长时间 (281)
18. 高科技人工助孕为什么要防多胞胎 (282)
19. 卫生部批准开展和试运行开展人类辅助生殖技术
 的医疗机构有哪些 (282)

八、“幸孕”方案之五：心理调节 (286)

1. 不孕的心理因素有哪些 (286)
2. 如何应对性洁癖引起的不孕 (289)
3. 心情烦恼能影响妇女生育吗 (290)
4. 男性和女性的情绪表现有何不同 (291)
5. 不孕女性的心理障碍如何调节 (294)
6. 压力和不育有何联系 (296)
7. 情绪对身体有何影响 (298)
8. 不孕夫妇如何寻求心理帮助 (299)
9. 如何让心情放个假 (300)
10. 放弃不孕治疗前如何做好心理准备 (301)