

医患互动话题丛书

主编 李文 孙宁霞

不孕不育



《导致不孕的原因有哪些》

《测定基础体温对观察排卵有用吗》

《哪些疾病可引起输卵管阻塞》

《如何治疗少精子症》

《不明原因不孕还能治疗吗》

《什么样的不孕适合腹腔镜手术》

《哪些情况不能做试管婴儿》

《哪些药物会对男性生育有影响》

军事医学科学出版社

医患互动话题丛书

不孕不育

主 编◎李 文 孙宁霞

编 者◎王军凯 徐 晨 蒋 涛 曹 燕

郝晓凌 赵 倩 章 青

军事医学科学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

不孕不育/李文, 孙宁霞主编.

—北京: 军事医学科学出版社, 2013.5

(医患互动话题丛书)

ISBN 978-7-5163-0238-5

I. ①不… II. ①李… ②孙… III. ①不孕症—防治
—问题解答 IV. ①R711.6-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第097420号

策划编辑: 王彩霞 责任编辑: 曹继荣

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931039, 66931038, 66931053

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmcp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂印刷

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 11.5

字数: 137千字

版次: 2013年9月第1版

印次: 2013年9月第1次

定价: 25.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



《史记》中说“国以民为本”，也就是说高素质的国民是国家富强的根本，而生殖健康则是其重要的前提和保证。中国人口协会发布的调查结果显示，我国不孕不育患者目前已超过4000万，占育龄人口的12.5%。而20多年前，我国育龄人群中不孕不育的发病率仅为3%。不孕不育患者的困惑及苦恼无时无刻不在影响着我们医务人员。在多年的临床实践过程中，我们深感不少患者缺乏生殖医学及不孕不育症诊治的相关知识，于是我们萌生了编写本书的初步想法。恰逢军事医学科学出版社为我们提供了这个难得的机会，本书的出版也就顺理成章了。

我们组织了从事不育不孕症诊治的医务工作者们，按不育不孕症常见原因分门别类地进行了编写，集成这本小册子，以期对有不孕不育问题困扰的患者以及他们的亲友提供参考。我们结合临床最常见的真实病例，试图在医学理论和治疗实践之间找寻一个更加贴近患者的平衡点，希望通过这个读物的启发，使生殖医学不再神秘，让不孕不育不再迷茫，从而帮助更多的人早日成为人之父母，享受天伦之乐。

再次感谢军事医学科学出版社为本书的编写提出了很多建设性意见。当然我还要感谢我的家人，他们为我能专心于本书的写作创造了良好的环境和愉悦的心情。

最后，祝愿每个家庭幸福美满，让人类之爱充满人间！

李 文

2013年6月于上海

目 录



第一篇 认识不孕症

1	什么是不孕症?
2	怎样的人容易得不孕症?
2	导致不孕的原因有哪些?
4	月经不规律会引起不孕吗?
5	精神高度紧张会影响受孕吗?
6	长期饮酒会影响生育吗?
7	吸烟会影响生育吗?
8	肥胖会引起不孕吗?
9	宫颈糜烂会影响怀孕吗?
9	确诊不孕症需要做哪些检查?
13	不孕症的检查顺序与时机是怎样的?
14	自己怎样了解是否怀孕?
15	超声如何诊断早期妊娠,有什么必要性呢?
16	准备怀孕时饮食要注意什么?
18	准备怀孕期间,男方的饮食要注意什么?
19	吃素对怀孕有影响吗?
21	不孕症该怎么治疗?

第二篇 排卵障碍

24	什么是基础体温?基础体温在任何时候都能测定吗?
----	-------------------------

24	基础体温测定的方法是什么?
24	测定基础体温对观察排卵有用吗?
25	排卵后基础体温为何会升高?
25	我的基础体温呈阶梯样升高或呈波浪形,说明有排卵吗?
25	基础体温呈双相肯定有排卵吗?
26	如何通过基础体温测定来确定同房时间呢?
26	什么是排卵功能障碍?如何检查?
27	预测排卵的方法有哪些?
28	我为什么要隔天或每天来做B超监测排卵?
28	什么是腹部B超和阴道B超?两者有什么区别吗?
29	正常月经来潮肯定就会有排卵吗?
29	哪些疾病会引起排卵功能障碍?
31	精神高度紧张会影响排卵吗?
31	卵子在体内存活时间是多久?
32	精子在体内存活的时间是多久?
32	为什么月经中期会出现白带增多?
32	宫颈黏液评分是怎么回事?
33	尿LH试纸预测排卵准确吗?如何使用?
33	什么是多囊卵巢综合征?

什么情况可诊断多囊卵巢综合征?	33	CC是促排卵药,为什么黄体功能不好	
得了多囊卵巢是不是肯定不会怀孕了?	34	也可以用呢?	46
多囊卵巢综合征该如何治疗?	34	何为未破裂卵泡黄素化综合征?	46
我减肥很困难,有什么药可以帮助		LUFs应如何治疗呢?	47
我吗?	35		
我是一名多囊卵巢患者,为什么我要		第三篇 输卵管性不孕	
怀孕时医生还让我吃口服避孕药?	35	为什么长期不怀孕需要检查女方的	
吃了口服避孕药会发胖吗?	36	输卵管呢?	48
多囊卵巢可以通过手术治好吗?	36	输卵管在生育中起什么作用?	48
垂体瘤对怀孕有影响吗?	37	哪些疾病可引起输卵管阻塞?	49
垂体瘤术后能怀孕吗?	37	输卵管不通能排卵吗?	52
什么是高泌乳素血症?	37	输卵管不通有什么症状?	52
哪些原因会引起泌乳素升高?	38	输卵管炎的原因是什么?	53
高泌乳素血症应该如何治疗?	38	人流后能引起输卵管的阻塞吗?	53
服用溴隐亭期间可以怀孕吗?	39	怎样才能预防输卵管炎呢?	54
什么是卵巢早衰?	39	输卵管的检查有哪些方法呢?	54
为什么会出现卵巢早衰?	39	子宫输卵管造影应注意什么?	57
卵巢早衰还能怀孕吗?	40	做子宫输卵管造影疼吗?	58
怎样治疗卵巢早衰?	40	子宫输卵管造影检查后出血应该	
我在报纸、电视上看到有卵巢按摩、		怎么办?	58
卵巢保养的技术,可信吗?	41	如果做输卵管通液能知道哪一侧输卵管	
如何预防卵巢功能衰退?	41	阻塞吗?	59
什么是青春期功血?	42	输卵管通液怎样进行?效果如何?	59
青春发育期月经不规律,将来会影响		为什么输卵管碘油造影后会容易短期内	
生育吗?	42	怀孕?	60
黄体是怎么一回事?	43	输卵管通水后多久才能怀孕?	60
黄体期是什么意思?	43	子宫肌瘤会不会引起输卵管阻塞呢?	
黄体功能不全的病因是什么?	44	应该怎样治疗?	60
黄体功能不全会影响怀孕吗?	44	如何预防输卵管不孕?	62
什么是诱导排卵?常用的方法有		输卵管阻塞怎样治疗?	62
哪几种?	44	输卵管阻塞可以吃中药治疗吗?	65
克罗米芬是什么样的药物呢?	45	如果双侧输卵管无复通的可能	
克罗米芬怎么使用呢?	46	怎么办?	65

子宫内膜异位症引起的输卵管阻塞应该 如何治疗?	66	畸形精子症该怎么治疗呢?	79
宫腔镜可以检查输卵管吗?	66	前列腺炎的概况有哪些?	79
什么是宫外孕? 其B超有何特点?	67	慢性前列腺炎会引起不育吗?	79
患了宫外孕一定要切除输卵管吗?	67	前列腺炎的治疗有哪些?	79
宫外孕保守治疗后出现输卵管阻塞应该 如何治疗?	68	免疫性不育的病因是什么?	80
宫外孕患者输卵管一侧切除后怀孕几率 会降低吗?	69	影响受孕能力的机制是什么?	80
宫外孕患者保守治疗后多长时间能再次 怀孕?	69	免疫性不育的治疗有哪些?	80
绝育有哪几种方法?	69	精液检查的正常指标?	81
什么是导丝输卵管疏通术?	70	留取精液化验需注意的事项有哪些?	81
导丝疏通输卵管有什么优势?	70	精子是怎么产生的?	82
为什么要做宫腹腔镜联合检查?	70	体内哪些激素参与精子生成?	83
什么是输卵管镜?	71	精液量异常会引起不育吗?	83
哪些情况适合做输卵管镜?	71	什么是精液不液化? 对生育有影响吗?	84
		精液不液化的治疗有哪些?	84
		精索静脉曲张会影响生育吗?	85
		精索静脉曲张需要治疗吗? 怎么治疗?	86
		阳痿是怎样引起的, 能治好吗?	86
		不射精症是怎样引起的? 有方法治好吗?	86

第四篇 男性不育

支原体是什么?	72	第五篇 不明原因不孕	
支原体感染会影响男性生育吗?	72	什么是不明原因不孕?	89
支原体感染如何治疗?	72	怎样才能知道自己得了不明原因 不孕症?	90
什么是少精子症?	73	哪些原因会造成不明原因不孕?	92
什么原因导致少精子症?	73	不明原因不孕能治疗吗?	93
如何治疗少精子症?	75	轻度子宫内膜异位症为什么会造成 不孕?	94
弱精子症的定义是什么?	75	什么是免疫性不孕?	96
弱精子症的原因有哪些?	75	什么是性交后试验?	97
弱精子症的治疗有哪些?	76	为什么妻子会产生抗丈夫精子的抗体?	98
无精子症的定义是什么?	77	什么是多因素不孕?	100
无精子症的原因有哪些?	77	性交后试验 (PCT) 是怎样进行的?	102
无精子症的治疗有哪些?	78	什么是习惯性流产?	103
什么是畸形精子症?	78		
畸形精子症是怎么引起的?	78		

哪些原因可以引起习惯性流产?	103
习惯性流产该怎么治疗呢?	106
习惯性流产患者在生活上有什么要注意的吗?	107
什么是封闭抗体? 封闭治疗又是怎么一回事?	108

第六篇 不孕症的微创治疗

什么是微创手术?	110
腹腔镜技术在妇科可以做什么?	110
腹腔镜手术是怎么回事?	111
什么样的不孕适合腹腔镜手术?	111
腹腔镜手术对治疗不孕有什么好处?	112
腹腔镜手术会痛吗?	112
腹腔镜手术前要注意什么?	112
腹腔镜手术后要注意什么?	113
如果输卵管积水堵塞, 腹腔镜能做什么?	113
单纯性输卵管堵塞腹腔镜手术后怀孕的几率大吗?	114
对于子宫内膜异位症造成的不孕, 腹腔镜能做什么?	114
什么样的卵巢囊肿才需要行腹腔镜手术?	115
卵巢囊肿在腹腔镜下是怎么治疗的?	116
不孕症患者合并子宫肌瘤能在腹腔镜下摘除吗?	116
腹腔镜下病变的组织是怎样从腹腔里取出的?	116
为什么腹腔镜后会肩膀酸痛?	117
为什么腹腔镜手术后会有咽痛?	117
为什么腹腔镜术后会有阴道流血?	117
为什么腹腔镜术后放置引流管?	117
腹腔镜手术出院后应注意什么?	118

腹腔镜术后何时能恢复性生活?	118
腹腔镜检查后多久能怀孕?	118
为什么腹腔镜检查后常短期内怀孕?	119
腹腔镜手术后仍没有怀孕怎么办?	119
什么是宫腔镜手术?	119
什么情况的不孕适合做宫腔镜手术?	119
宫腔镜手术有风险吗?	120
宫腔镜是如何治疗宫腔粘连的?	120
宫腔镜手术后能立即怀孕吗?	120
子宫内膜息肉会造成不孕吗?	120
宫腔镜下是如何治疗子宫内膜息肉的呢?	121
宫腔镜下是如何治疗黏膜下子宫肌瘤的呢?	121
宫腔镜手术后应注意什么?	121

第七篇 人类辅助生殖技术

什么是人工授精?	122
人工授精都需要做哪些准备工作?	122
人工授精的方法有哪些?	122
宫腔内人工授精有什么优点?	123
什么情况需要做人工授精?	123
怎样分离出精液中的高活力精子?	123
什么是试管婴儿? 和人工授精是一回事吗?	123
什么情况下可以做试管婴儿?	124
哪些情况下不能做试管婴儿?	124
怎样进行试管婴儿治疗?	124
试管婴儿治疗周期多长?	125
做试管婴儿需要住院吗?	125
试管婴儿的成功率有多少?	125
什么季节做试管婴儿最好?	126

做试管婴儿之前男方应该注意哪些问题?		做试管婴儿会让女性早衰吗?	136
需要做哪些检查?	126	取卵手术创伤性大吗? 手术时间长吗?	137
试管婴儿治疗前妻子需要做什么		附睾取精是怎么回事? 成功的机会比正	
检查?	127	常的是否要低? 万一当天找不到精子	
做试管婴儿要准备什么证件?	127	怎么办?	138
试管婴儿治疗过程中, 日常生活中妻子		卵子冷冻保存是怎么回事?	138
应该注意什么?	127	人类精子库是怎么回事?	139
IVF治疗过程中, 饮食起居方面要注意		建立人类精子库的目的是什么?	139
哪些问题?	128	用供者精液行人工授精的指征与条件	
做试管婴儿有年龄限制吗?	128	是什么?	140
做试管婴儿治疗疼吗?	129	什么是第二代试管婴儿?	140
做试管婴儿治疗安全吗?	129	哪些人需要做二代试管婴儿?	141
做试管婴儿可能发生宫外孕吗?	129	二代试管婴儿出生的婴儿健康吗?	141
为什么要签署各项辅助生殖知情		做试管婴儿可以选择性别吗?	141
同意书?	130	什么是第三代试管婴儿?	142
试管婴儿随访是怎么回事?	130	哪些人需要做胚胎移植前基因诊断?	142
做IVF大概要请多少天假?	131	胎儿性别的早期预测方法有哪些?	143
试管婴儿会有哪些并发症?	131	没有卵巢能否做“试管婴儿”?	143
试管婴儿的花费大吗? 如果一次不成功		什么是卵子赠送?	143
再做还需要同样的费用吗?	131	胚胎移植后出现腹胀、胸闷是怎么	
试管婴儿的成功率跟胖瘦有关系吗?		回事?	144
需要先减肥吗?	132	什么是卵巢过度刺激综合征?	144
试管婴儿对女性的身体有影响吗?	132	胚胎移植后有什么需要注意的吗?	144
试管婴儿容易早产吗?	132	“试管婴儿”移植后会便秘吗?	145
为什么要用促排卵药物? 将来如果怀孕		胚胎移植后出血是怎么回事?	145
了, 对孩子有影响吗?	133	试管婴儿如何保胎?	146
做试管婴儿时使用的促排卵药物对人体		胚胎移植后多久早孕试纸可以测到	
有害吗?	133	怀孕?	146
试管婴儿为什么要降调节?	134	采用“试管婴儿”技术, 是否容易宫	
做试管婴儿超促排卵的长方案和短方案		外孕?	147
有什么区别?	135	B超观察子宫内膜形态和厚度有什么	
做试管婴儿, 自然周期可以吗?	135	临床意义?	147
人工周期和自然周期的区别?	135	胚胎冷冻是怎么回事?	147

做试管婴儿已经怀孕，剩下的冷冻胚胎 如何处理？	148
胚胎冷冻保存有什么优势？	148
胚胎解冻在什么时候？如何能知道解冻 后的胚胎质量？胚胎会被弄混乱吗？	149
影响冻融胚胎移植成功的因素有哪些？	149
囊胚培养是怎么回事，囊胚移植的优 缺点是什么？	150
冻囊胚和鲜囊胚哪个成功率高一点？冻囊 胚是不是时间越长质量就越不好？	150
什么是辅助孵化？	150
什么原因会引起试管婴儿失败呢？	151
多精受精是怎么回事？	151
心理因素对IVF的结局有影响吗？	152
试管婴儿自然流产的原因有哪些？	152
“试管婴儿”是人为受孕的，那么， 胎儿是否容易早产？	153
如何保证“试管婴儿”不出现多胎情况？	153
一个胚胎移植周期中，移植胚胎越多 是不是临床妊娠率越高？	153
多胎对母亲和胎儿有影响吗？	154
什么是选择性减胎术？	154
在什么情况下才行减胎术，这种方法对 胎儿有影响吗？	154

子宫异常可以做“试管婴儿”吗？	155
节育手术后可以做“试管婴儿”吗？	155
乙肝携带者可以做试管婴儿吗？	155
支原体阳性可以做试管婴儿吗？	155
染色体检查是怎么回事？	156

第八篇 环境因素与不孕不育

环境污染会影响生殖健康吗？	158
职业因素会降低生育能力吗？	159
不良的生活习惯会影响生育吗？	159
电磁辐射对怀孕的危害有哪些？	161
如何预防辐射？	162
哪些药物会对怀孕有影响？	164
哪些药物会对男性生育有影响？	165
常接触杀虫剂及化学药物对男性生殖 健康的影响有哪些？	167
大自然中某些金属元素、微量元素超标 会对男女生殖系统造成损害吗？	168
什么是环境雌激素？对人体危害 有哪些？	169
常用餐具清洗剂、蔬菜瓜果清洗剂对人 体有害吗？会影响生育吗？	171
长期食用棉籽油会影响身体健康吗？	171
为什么男性食用棉籽油会导致不孕？	172

第一篇

认识不孕症



什么是不孕症？

 **回答：**很多患者对于“不孕症”的认识很局限，一些夫妇试了1、2个月没怀上，就开始焦虑，到处求医治疗。其实不然，医学上，诊断不孕症的标准是育龄夫妇有正常、规律性生活至少1年，未采取任何避孕措施而未怀孕者。即使有正常生育功能的夫妇在排卵期性交，每个月的怀孕几率也只有20%~35%。总的来说，80%~90%的健康年轻夫妇在婚后1年内可获得妊娠。如果1年后仍未怀孕，就应该及时至医院就诊，进行相应的孕前检查及生育功能评估。试孕“1年”并不是一个绝对值，对于年龄较大，如35岁以上的妇女，由于卵巢功能开始下降，可适当减少试孕时间，推荐6个月，若仍不能怀孕，应尽早至医院评估生育能力。有特殊情况的患者，如月经不规律、月经量少、盆腔炎病史、不良怀孕史、丈夫有泌尿系疾病等可能影响生育功能的因素存在时，无论年龄大小，都应及早至医院评估生育功能。还有一些夫妇，长期分居两地，或时常出差，易错过受孕最佳时期，可适当延长试孕的时间，如果有迫切生育要求的，也可至医院进行排卵监测，指导同房，使受孕几率增加。

怎样的人容易得不孕症？



回答：当出现以下几种情况时，需及时就医，因为这些往往是不孕的前兆。

(1) 月经紊乱：①月经周期改变：月经提早或延迟；②经量改变：经量过多、过少；③经期延长：常见于黄体功能不全及子宫内膜炎症。

(2) 闭经：年龄超过18岁尚无月经来潮或月经来潮后又连续停经超过6个月为闭经。引起闭经的原因有很多。按病变部位分为子宫性、卵巢性、垂体性、下丘脑性。

(3) 痛经：子宫内膜异位、盆腔炎、子宫肌瘤、子宫发育不良、子宫位置异常等疾病存在时可出现经期腹痛。

(4) 白带异常：有阴道炎、宫颈炎（宫颈糜烂）、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎及各种性传播疾病存在时会出现白带增多、色黄、有异味、呈豆腐渣样或水样，或伴外阴痒、痛等，这些炎症的存在会改变生殖道的微环境，而影响受孕。

(5) 腹痛：下腹部及侧腹部慢性隐痛或腰骶痛常常是在有盆腔炎、子宫内膜炎、卵巢炎、子宫内膜异位症、子宫及卵巢肿瘤时出现。

(6) 溢乳：非哺乳期乳房自行或挤压后有乳汁溢出，多提示有下丘脑功能不全、垂体肿瘤、泌乳素瘤或原发性甲状腺功能低下、慢性肾功能衰竭等疾病，也可以由避孕药及利血平等降压药引起。高泌乳素血症会影响排卵功能导致不孕。

导致不孕的原因有哪些？



回答：事实上，受孕是一个复杂的生理过程：①卵巢能排出好的卵子；②精子有足够的数量和活力经过女性生育通道；③女性的阴道、宫颈能

为精子提供足以穿透的环境；④女性有通畅的输卵管使精子、卵子能够相遇，并形成胚胎，送入子宫腔内；⑤子宫能为胚胎的种植提供好的环境，体内有足够的“养料”支持胚胎的发育。以上这些基本条件只要有一个环节出现问题就可导致“不孕”。

常见的引起不孕的原因有：

（1）女方：

①排卵障碍：包括卵泡发育不良、卵泡不能排出。没有好的“种子”，就不可能种出“庄稼”。排卵听起来好像只与卵巢有关，但事实上调控这一过程的是体内的激素水平，任何原因导致激素水平的紊乱，都可引起排卵障碍，比如精神压力大、过度减肥、垂体疾病、高催乳素血症、多囊卵巢综合征等等。

②输卵管因素：输卵管不通不仅影响精子与卵子的相遇，导致受精失败，还会影响胚胎向宫腔内转移，若种植入输卵管可形成宫外孕。最常见输卵管不通的原因是输卵管炎症，既往有衣原体、淋球菌感染，宫外孕后、子宫内膜异位症、腹部曾做过手术的人也容易发生，由于是慢性炎症，患者往往“不痛不痒”，检查输卵管后才发现。

③子宫因素：子宫是胚胎种植发育的环境保障，特别是子宫内膜，有子宫内膜炎，宫腔粘连、子宫内膜息肉、子宫肌瘤压迫宫腔或黏膜下肌瘤、子宫腺肌症、畸形子宫患者都可能使胚胎种植失败导致不孕。

④子宫内膜异位症：是一种较为常见的妇科疾病，好发于育龄期妇女，简单地说就是子宫内膜长到了其他部位，如长到子宫肌层，形成子宫腺肌症，长到卵巢上形成“巧克力囊肿”等等，内膜异位症引起不孕的原因是通过多个途径的，它可能影响输卵管的通畅性、胚胎的种植等，是个“麻烦”的疾病。

(2) 男方：许多原因可导致精液质量的异常，表现为精液量少、不液化、精子密度低、活力差、畸形率高等，从而影响生育功能。不良的生活习惯，例如抽烟、喝酒；泌尿系疾病，如精索静脉曲张、睾丸炎；儿童时期患有腮腺炎也会影响男性的生育功能。

在不孕症门诊，常常是女方独自来评估生育功能，把不孕问题归于自己一人，但事实上，大约有40%的不孕症是由男女双方共同造成的。因此，推荐夫妻双方同时去医院检查，一方面，可以相互鼓励，相互帮助，另一方面，还可以及早发现问题，减少盲目的检查与治疗。

月经不规律会引起不孕吗？

 **回答：**有可能。正常月经周期为25~35天，如果月经不规律，常常提示排卵异常，这就需要尽早地去医院就诊，找出月经异常的原因。常见导致月经不规律的原因有：

(1) 多囊卵巢综合征：患者往往表现为月经稀少、肥胖、痤疮、脱发、多毛、黑棘皮症等。因为极少有排卵，所以多囊卵巢综合征患者很难自发怀孕，常常需要借助医学治疗，甚至是辅助生殖技术来帮助她们怀孕。

(2) 高催乳素血症：患者可表现为闭经、月经不规律、溢乳等，引起高催乳素血症的原因有长期应用精神类药物、垂体肿瘤，还有一些是不明原因的。高水平的催乳素会抑制排卵，从而引起不孕。

(3) 中枢性闭经：过度减肥、重大精神刺激、过度运动、服用类固醇药物等都可能導致中枢性闭经。这需要患者改变生活状态，调节好情绪，尽量避免类固醇药物的使用，大多数可以恢复正常月经，但仍有一部分人需要求医，进一步治疗。

精神高度紧张会影响受孕吗？

 回答：近年来，精神紧张对生殖的影响受到了重视，不同外界因素引起的紧张被认为是不育不孕的病因之一。从多年不孕门诊的诊治经验来看，那些心态积极的人要比那些“愁眉苦脸”消极者或者工作繁忙、风风火火的患者容易受孕，有很多相关的临床研究也支持这一观点。从生理角度来看，紧张主要是通过对神经内分泌系统的作用而影响生育的。精神高度紧张时，会影响下丘脑功能，抑制激素的释放，从而导致排卵障碍；还会使全身血管收缩，不利于营养物质的输送，导致种植失败。此外，精神高度紧张会降低受孕的几率。屡次的治疗失败，又会加重不孕症患者的焦虑心情，成为一个恶性循环的过程。

近年来不孕不育的夫妻越来越多，大家对不孕不育治疗的关注度也越来越高。日本BUZZ LABO株式会社运营的俱乐部在2009年初对104家不孕症治疗机构和412名不孕症治疗中的女性做了一份调查。结果显示，不孕不育治疗的困难除了资金的原因外，最大的就是精神上的不安。丈夫理解不够、家族不理解等也会影响不孕症治疗。人们可能听说过这样的例子，一个多年不孕的妇女在失去治疗信心后领养了一个孩子，不久（不到一年或几年内）她自己却在无意中怀了孕，民间迷信地称作“领”或“招带”。其实正是这个妇女领养孩子后卸掉了思想负担，解除了社会无形中给她造成的心理压力，内分泌功能逐渐恢复正常，基本生育力也自然可以得到恢复。

因此，缓解压力可有助于受孕。平时，听音乐、旅游、看书、有氧运动等都有利于心情的放松，紧张情绪明显的，还可以借助心理咨询与心理治疗。

长期饮酒会影响生育吗？

 **回答：**这个是肯定的，而且是从多方面、不同程度的影响着生育功能。

■ 对于女性来说，长期饮酒可影响营养物质的吸收，育龄妇女如长期嗜酒，卵巢会发生脂肪变性或排出不成熟的卵子。因此，酒精可通过配子以及受精卵对胚胎产生不良作用，从而影响胎儿发育。怀孕时饮酒会导致流产率、胎儿畸形率明显升高，而备孕期妇女大量饮酒者的生育功能只有少饮酒或不饮酒者的一半。

长期饮酒对男性生育功能的影响更为明显。酒精具有睾丸毒性，可降低精子密度，增加精子畸形率，导致不育。过多饮酒影响生育，我国古代就有记载。现代医学也证明，酒精能导致人体多种激素水平紊乱，影响与人类生殖有关的促性腺素、睾酮等。大量饮酒后，男子的睾酮合成减少，精子的生成发生障碍。另外，酒精可以使血液中的儿茶酚胺增加，影响血流量。而血流对睾丸温度起重要的调节作用；同时血流量减少还可导致睾丸生精细胞的结构发生改变，曲细精管变细，甚至纤维化，最后发生睾丸萎缩，外形变小，并可有胡须及阴毛脱落，或乳房增大、嗓音变细等第二性征女性化的改变。

慢性酒精中毒的男性患者有50%发生性功能障碍，若伴有慢性肝脏损害者，性功能障碍比例高达75%，主要表现为阳痿和射精障碍。慢性酒精中毒者可以出现睾丸萎缩，睾丸活检可见精子生成严重受损。男子饮酒所造成的生育障碍，与饮酒的时间和年龄及个人体质对酒精刺激反应的敏感程度有关。据前苏联学者研究表明，嗜酒、酗酒者精子密度分别降低32.4%和56.6%，精子活动率分别降低30%和38%。从少年即开始饮酒者和成人后才开始饮酒者，在精子密度上分别降低36.9%和32.3%。这项研究结果表

明，成年男子过多饮酒影响生育，而少年即染上酗酒恶习者，其后果将更加严重。

因此，对于准备生育的男女应控制酒精摄入量，改善生活方式。

吸烟会影响生育吗？

 **回答：**一提到吸烟，很多人会联想到肺癌，事实上，已有很多的研究证实，吸烟也会影响生育功能。烟草的主要成分为烟碱（尼古丁，nicotine），并含有糖类、蜡质、脂质、色素以及其他生物碱等。吸烟时，烟草在燃烧过程中可产生3000多种化合物，故有人将一支烟卷的燃烧喻为一个微型化工厂。卷烟燃烧时的产物中主要有害成分有6种，即焦油、烟碱、一氧化碳、一氧化氮、氰氢酸、丙烯醛；气体占烟雾的90%，其余为微粒，其中包含焦油及烟碱。卷烟对人体健康危害的大小，主要以所含焦油及烟碱的水平来衡量，含量愈高则危害愈烈。

在男性世界里，吸烟是引起男性不育的一个重要因素。与不吸烟者相比，吸烟者精子形态异常的百分数明显增加，可能是烟草燃烧后产生的致突变物质损害精子的原因。也有研究表明，吸烟、被动吸烟等能够降低血睾水平。而且吸烟会对血管及血液循环产生不良影响，它可引起动脉硬化、阴茎背动脉灌注血流量不足，是引起老年性阳痿的常见原因。巴黎的“欧洲阳痿研究中心”对平均年龄为46.8岁的440名阳痿患者进行了阴茎血流的研究，发现其中大部分患者存在阴茎动脉的损害，而吸烟者占64%。另外，由于吸烟对血管的损害，必然会对睾丸的血流产生影响，从而引起睾丸的生精功能障碍和畸形精子增加。

在女性方面，许多研究资料表明，在妊娠期间吸烟或经常与吸烟的丈夫同居一室长期被动吸烟会影响生殖功能，可使婴儿出生体重降低，还可