

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

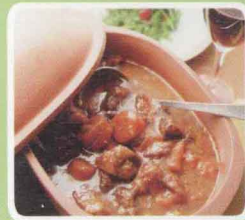


这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

孕育技巧 与 不孕指南

『掌握科学的方法让生命绽放』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

现代家庭健康生活

最值得推荐给亲朋好友，生活中最受用的礼物书

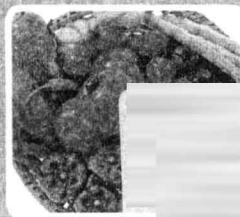
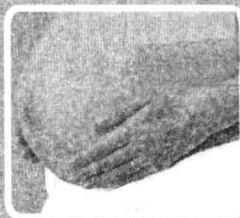


这是一个可读性极强的现代家庭生活保健读本。
更为重要的是，它可以保护我们最宝贵的资源——健康！
权威·科学·专业·实用

孕育技巧 与 不孕指南

『掌握科学的方法让生命绽放』

龚 坚◎主编



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕育技巧与不孕指南 / 龚坚 主编. — 延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2008.10 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 孕... II. 龚... III. 生活 - 知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 龚 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 张 娟

版式设计: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 234 字数: 2500 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 10 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)

版权所有 违者必究

目 录

第一章 怀孕的基础知识

现代家庭
健康生活

受孕知识	24
一、如何计划受孕时间	24
二、受孕成功的条件	24
三、最容易受孕的时间	25
四、受孕心理对胎儿的影响	25
五、如何创造良好的受孕环境	26
六、如何受孕	27
七、选择受孕月份的重要性	27
八、女性受孕的最佳年龄	28
九、受孕时的理想体重	28
十、怀孕前应做的准备	29
十一、男性的最佳生育年龄	29
十二、遗传与优生和胎教的关系	30
十三、遗传性疾病	30
十四、如何预防遗传性疾病	31
十五、决定孩子智力的因素	32
十六、导致胎儿发育异常的因素	33
十七、大龄夫妇孕育的胎儿更容易出现异常	33

十八、妻子怀孕前丈夫应注意的问题	34
十九、不适合怀孕的因素	34
二十、哪些疾病不宜生育	35
二十一、蜜月里怀孕不科学	35
二十二、何为不孕症	36
二十三、女子不孕的原因	36
二十四、男子不育的原因	37
二十五、“不孕”和“不育”的区别	37
二十六、选择助孕方法需注意的问题	38
二十七、何为人工授精	38
二十八、何为试管婴儿	39
二十九、月经不来要进一步确诊	40
三十、如何知道是否怀孕了	41
多种因素对受孕的影响	42
一、服用避孕药失败的胎儿能要吗	42
二、停用避孕药后多久才可以怀孕	42
三、人工流产的妇女多久才可以再次怀孕	42
四、带环失败的胎儿能要吗	43
五、妇女去掉避孕环后是否可以马上怀孕	43
六、有疾病的妇女应停药多久再怀孕	44
七、准备要孩子时男女双方都忌服用安眠药	44
八、近期接触过 X 射线的妇女忌怀孕	44
九、妇女多次人工流产对再次怀孕不利	45
十、流产后的妇女马上再孕对身体有害处	45
十一、妇女经剖宫后隔多久再孕合适	45
十二、习惯性流产的妇女想再次怀孕怎么办	46
十三、营养不良的妇女防止怀孕	46
十四、男性饮酒对优生有影响	47
十五、丈夫戒酒多久妻子才宜怀孕	47

十六、妇女戒酒多久才宜怀孕	47
十七、妇女怀孕前要戒烟	48
十八、妻子准备怀孕丈夫不可吸烟	48
十九、丈夫服用药物对胎儿有哪些影响	49
二十、妻子准备怀孕时丈夫忌用的药物	49
二十一、妻子准备怀孕时丈夫忌接触农药	50
健康受孕食谱	50
一、低胆固醇食谱	50
二、补充蛋白质的食谱	52
三、含碳水化合物较多的食谱	54
四、含碳水化合物较少的食谱	55
五、补充维生素 A 和胡萝卜素的食谱	56
六、补充维生素 B ₁ 的食谱肉丝米粉	58
七、补充维生素 B ₂ 的食谱	59
八、补充维生素 C 的食谱	61
九、补钙食谱	62
十、补铁食谱	64
十一、补锌食谱	66
十二、补磷食谱	67

第二章 女子不孕症

何谓女子不孕症	70
女子不孕症的主要原因有哪些	71
一、年龄因素	71
二、营养失调	71
三、不良情绪	71
四、不良生活习惯	71

五、内分泌因素	72
六、发育异常	72
七、生殖道梗阻,畸形或发育不良	72
八、生殖系统疾病	72
九、子宫位置异常	73
十、免疫性因素	73
十一、全身因素	73
十二、其他因素	73
女子不孕症食疗方法有哪些	74
怎样预防女子不孕症	75
一、分居颐养法	75
二、注意营养,维持体重	76
三、减少颠簸	76
四、灌洗阴道法	76
五、中药调经法	77
六、戒烟戒酒法	77
女子助孕有哪些小偏方	78
你知道用超声波使女子受孕吗	79
服芍药甘草汤可以受孕吗	80
免疫性不孕症可以治愈吗	80
嫉妒也可以影响受孕吗	81
婚后几个月不怀孕就是不孕症吗	82
女性不孕症患者如何向医生详述病史	83
一、月经史	83
二、婚姻史	83
三、生育史	83
四、过去病史	83
五、有关家庭生活及精神状况	84

六、居住的环境和职业及生活嗜好	84
七、就诊史	84
女性不孕症有几种分类方法	84
女性不孕症患者应做哪两项身体检查	85
一、一般检查	85
二、妇科检查	85
月经过多是否影响受孕	86
一、内分泌功能失调	86
二、子宫肌瘤	86
三、血液系统疾病	86
月经过频是否影响受孕	87
一、女性内分泌功能失调,卵巢排卵功能不良	87
二、由妇科器质性疾病引起	87
三、卵巢虽有排卵但卵泡或黄体功能不健全	87
月经过少是否影响受孕	88
月经过稀是否影响受孕	88
月经不调所引起的不孕中医是如何调治的	89
女子闭经有哪些原因	90
一、脑垂体病变	90
二、下丘脑及中枢神经病变	91
三、下生殖道或子宫病变	91
四、内分泌因素	92
五、卵巢病变	93
女性不孕与心理因素有什么关系	94
一、内因方面	94
二、外因方面	94
什么叫做无排卵月经	95
阴道的大小、深浅会影响受孕吗	96

做诊断性刮宫术有哪些适应证及注意事项	96
一、适应证	96
二、做刮宫术的注意事项	97
不孕症做激素测定有什么意义	97
一、闭经的女性	97
二、闭经泌乳综合征的女性	98
三、多囊卵巢综合征的女性	98
四、欲了解卵巢有无排卵	98
测定激素可了解哪些内分泌功能	99
一、促卵泡生成激素	99
二、促黄体生成素	99
三、催乳素	99
四、雌二醇	99
五、孕酮	100
六、睾酮	100
染色体核型检查对不孕妇女有什么帮助	100
阴道脱落细胞检查有什么意义	101
怎样判断精子能否穿过宫颈	101
为什么要弄清楚宫颈黏液的病理变化	103
一、慢性宫颈炎	103
二、宫颈黏液分泌过少	103
三、宫颈黏液偏于酸性	103
为什么要对宫颈黏液的变化进行检查	104
一、子宫颈黏液的黏稠度或延展性测定	104
二、检查方法	104
怎样做体外宫颈黏液	105
一、具体做法	105
二、结果分析	105

为什么要做宫颈黏液结晶涂片检查	106
测量女性基础体温有何意义	106
一、判断有无排卵	106
二、掌握排卵期	107
三、发现早期怀孕	107
四、诊断先兆流产	107
五、鉴别闭经的类型	107
不孕妇女黄体酮试验有何意义	108
不孕妇女做 B 超检查有何意义	109
一、监测排卵	109
二、检查输卵管的畅通与否	109
三、查子宫	109
四、查有无肿瘤	110
宫腔镜在不孕症诊断上有什么作用	111
腹腔镜在不孕症诊断上有什么作用	111
一、适应症状	111
二、手术治疗范围	112
痛经是不孕的先兆吗	112
一、引起痛经的器质性因素	113
二、纠正方法	113
女性接触农药会不会引起不孕症	113
中医如何辨证施治女性不孕	114
一、肾虚型不孕	114
二、肝郁型不孕	115
三、血瘀型不孕	115
四、痰湿型不孕	115
五、血瘀与湿热血结而致不孕	116
中成药如何治疗女性不孕者	116

阴道疾病怎样影响善受孕	117
一、阴道炎症性疾病	117
二、阴道器质性疾病	117
用苏打水灌洗阴道真的能提高受孕机会吗	117
损伤性阴道冲洗有多大危害	118
口服避孕药能助孕调经吗	120
一、助孕	120
二、调经	120
三、止痛	120
宫颈炎导致不孕的原因有哪些	121
一、封堵精子上行	121
二、降低精子活力	121
三、产生宫颈息肉	122
慢性宫颈炎对女性健康有多大危害	122
如何积极防治慢性宫颈炎	123
一、药物治疗	123
二、物理疗法	123
三、中药疗法	124
四、手术治疗	124
引起子宫颈疾病及其分泌物异常的原因是什么	124
一、先天性子宫颈管狭窄或闭锁	124
二、宫颈位置异常	124
三、慢性宫颈炎	125
四、宫颈糜烂	125
五、宫颈黏液异常	125
六、宫颈管的裂伤、狭窄、粘连	125
七、宫颈肿瘤	125
西医如何治疗子宫内膜异位症	126

一、雄激素	126
二、假孕疗法	126
三、假绝经疗法	126
四、高效孕激素疗法	127
五、促性腺激素释放激素激动剂	127
六、18-甲基三烯炔诺酮	127
中医如何治疗子宫内膜异位症	128
一、气滞血瘀型	128
二、寒凝血瘀型	128
三、瘀热阻滞型	129
四、肾虚瘀阻型	129
子宫肌瘤是受孕的大敌吗	129
西医如何治疗子宫肌瘤	131
一、药物治疗	131
二、手术治疗	131
中医用什么方法保守治疗子宫肌瘤	132
子宫颈息肉是怎么回事	132
子宫发育不良能受孕吗	133
中医如何治疗输卵管疾患症	134
一、内治法	134
二、外治法	134
多囊卵巢综合征还能受孕吗	135
高催乳血症是怎么回事？也影响着生育吗？	136
一、临床表现	136
二、治疗方法	136
盆腔炎会不会引起不孕	137
一、急性盆腔炎	137
二、慢性盆腔炎	137

女子免疫性不孕不育是怎么回事	138
治疗免疫性不孕有哪些方法	139
一、安全套避孕疗法	139
二、治疗生殖器官急慢性感染	139
三、肾上腺皮质激素疗法	139
四、人工授精疗法	140
五、精子洗涤	140
中医如何治疗免疫性不孕的	141
一、气虚不孕	141
二、肾亏不孕	141
三、湿热不孕	141
感染淋病对女性生育有哪些影响	142
衣原体感染为什么会导致宫外孕	144
内分泌失调该怎样利用药物促排卵	145
一、克罗米酚	145
二、人绒毛膜促性腺激素	145
三、雌孕激素人工周期	146
四、黄体生成素释放激素	146
五、溴隐亭	146
黄体功能不全有什么常用治疗方法	146
一、克罗米酚	146
二、人绒毛膜促性腺激素	147
三、黄体酮增补疗法	147
四、溴隐亭	147
五、中药疗法	148
如何使用克罗米酚诱发排卵	148
应用促排卵药物要注意些什么	149
一、做好基础工作	149

目 录

二、掌握好适应性	149
三、用药时间及剂量要恰当	149
如何应用中药人工周期调治不孕	150
一、经前期(月经第 16 ~ 25 天)	150
二、经间期(月经第 11 ~ 16 天)	150
三、经后期(月经第 5 ~ 10 天)	151
四、月经期(月经来潮的第 1 ~ 5 天)	151

第三章 男子不育症

男性引起不孕症的根本原因有哪些	153
一、男性性机能障碍	153
二、精液异常	153
三、精子稀少	153
四、无精子	154
五、精液不液化	154
六、排精量不足	154
七、死精子过多	154
八、生殖器官病变	154
男子不育的常见原因有哪些	155
一、生精障碍、精液质量异常	155
二、精子运输受阻	155
三、射精障碍	155
四、生殖道炎症	155
五、免疫因素	156
六、原因不明	156
七、心理因素	156
八、其他生活因素	156

男子免疫性不育是怎么回事	157
性交过频为何会引起免疫性不育	157
怎样对男性不育者询问病史	158
一、家族史	158
二、婚姻史及性生活情况	158
三、过去病史	158
四、手术及外伤史	159
五、药物史	159
六、职业与不良嗜好	159
七、既往检查与治疗情况	159
男性不育症患者体检应怎样进行	160
一、全身检查	160
二、生殖器官检查	160
男性不育症患者应做哪些实验室检查	161
一、精液分析	161
二、精子穿透试验	161
三、体外异种受精试验	161
四、前列腺液检查	161
五、内分泌检查	162
六、免疫学检查	162
精子数量、质量与季节有关吗	162
人类精子数量、质量下降了吗	162
一、精子数量的减少	163
二、人类精子的质量也在悄然衰退	163
男性不育者为什么要做染色体检查	163
男性染色体异常是怎么回事	164
何为阴茎短小？影响生育能力吗	165
常用的测量睾丸大小的方法有哪些	166

一、卡尺测量法	166
二、睾丸模型子比较法	166
怎样判断自己的睾丸是否正常	167
大睾丸也能影响生育吗	168
睾丸下降不全会影响生育吗	169
一、影响生育能力	169
二、容易发生癌变	169
三、巨大的心理伤害	170
怎样吃才能“吃”出好精子	171
一、维生素	171
二、蛋白质	171
三、微量元素	171
食味精对受孕有益还是有害	172
精液进入阴道后有哪些变化	172
男性生殖激素测定有什么意义	173
精液的酸碱度与不孕症有无关系	175
精子的形态和不育症有无关系	175
精液液化对受孕有什么影响	176
如何治疗精液不液化症	177
一、西医治疗方法	177
二、中医治疗方法	177
精子活力级别与受孕有怎样的关系	178
无精子症是怎么回事	179
输精管阻塞的原因是什么	179
精液量过多或过少会影响生育吗	181
一、精液过多影响生育	181
二、精液过少影响生育	181
如何对阳痿患者进行局部疗法	182

一、常用药物	182
二、阴茎海绵体注射方法	182
早泄影响生育吗	183
早泄的发生原因是什么	184
一、器质性因素	184
二、精神心理因素	184
三、局部因素	185
抗菌药物也会影响生育吗	185
一、大环内酯及相关药物	185
二、氨基甙类	186
三、四环素类	186
四、磺胺药	186
五、青霉素类	186
六、硝基呋喃类	187
克氏综合征对受孕有什么影响	187
得了慢性前列腺炎还能过性生活吗	188
慢性前列腺炎影响生育吗	190
检查前列腺液有什么意义	191
看前列腺液的检查结果有什么意义	192
化学污染物易导致男性不孕吗	192
如何通过改变性生活方式治疗早泄	193
一、注意调情	193
二、间歇暂停抽动	194
三、由慢到快	194
四、先弱后强	194
五、先浅后深	194
六、女方协助间歇法	194
七、阴茎捏挤法	195