



## 绝大多数人都能正常怀孕

不孕症实际上是指有正常的性生活,没有采取任何的避孕措施,达到一年或者以上没有怀孕的,才能把它称为不孕症。这个“一年”的定义不是哪个专家一拍脑门随便说的,而是有循证医学研究的。调查发现,结婚 1 个月的时候,约有 25%的人可以怀孕;结婚 4 个月的时候,约有 45%的人可以怀孕;结婚 8 个月,约有 90%可以怀孕。也就是说,在准备怀孕的一年之内,绝大多数人都能正常怀孕。因此,必须达到一年以上,我们才能归为不孕症。

许多人在准备怀孕还不到一年的时候就开始着急,几个月没怀上,就立马到处求医。有一些不正规的医院,很可能为夫妇两人做一些不必要的检查。

## 不孕不育,男女都有责任

在过去医学知识普及得还不彻底的时候,老百姓普遍有这么一个误区,认为生孩子都是女人的事儿,不孕就是女人的问题。即便是现在,也有许多边远落后地区的人存有这种想法。实际上,据临床统计,不孕症的发生男女都有责任,比例大概是女性会占到 60%,男性占到 30%,另外还有 10%可能是男女双方都有问题。所以,在不孕症的治疗当中,男女是要共同参与的。

不孕症是一个大的诊断,临床上把它分为原发不孕和继发不孕。原发不孕就是妇女从有性生活就一次都没怀过孕,而且是一年时间以上。继发不孕是指妇女曾经怀孕过,或做过人工流产、引产,但是这之后又有一年以上想要孩子却没有再怀孕。除此以外,我们还把它分为绝对不孕和相对不孕。绝对不孕是指男方或女方有缺陷,现代医学没法校正。相对不孕是指患者有一些导致不孕的因素,可能是暂时的,通过治疗有一部分人是可以怀孕的。

## 正常妊娠必备六大条件

正常妊娠需要具备六大条件,在这些必备条件当中,不管是男方还是女方,任何一个环节出现问题,都有可能导致不孕。

对于男方来说,首先得有正常的生精功能;第二,精液要正常;第三,运送精子的渠道得正常。

对于女方来说,起码得具备三种条件:第一,要有正常的卵子。就像我们种庄稼一样,得有正常的种子。而且内分泌得正常,才能维护种子的茁壮;第二,输送种子的渠道正常。我们要把种子撒到地里去得有一个渠道,这指的是输卵管,负责运送卵子和精子通过的管道;第三,还得有土壤,也就是子宫要正常,子宫内膜的功能正常。

女性不孕比较复杂,大致分为两个大的方面:第一,解剖的障碍。由于各种炎症,尤其是现在很多年轻人频繁地妊娠、中止妊娠、流产等导致的。人工流产应该是避孕措施失败的补救措施,可是现在有很多年轻人把它当成避孕措施,尤其是有了无痛人流以后,有些年轻人更是肆无忌惮;第二,排卵障碍。很多疾病可以导致排卵障碍,例如:1.内分泌失调,激素没有按照正常卵泡生长的规律来走;2.卵巢发育不好;3.卵巢功能早衰;4.卵巢肿瘤;5.多囊卵巢综合征。这个现在比较多见,临床上主要以月经不调或稀少、闭经、肥胖、多毛、痤疮、不孕为表现,会直接影响到排卵,主要分两种情况,一个是卵泡不成熟,二是卵巢增大,皮脂变厚,没法破裂,卵泡出不来,慢慢地就萎缩了。

## 治疗不孕症,先检查男方

由于女性不孕的原因比较复杂,在对女性不孕症患者进行检查之前,一定要先问她爱人查过没有。为什么首先要查男性呢?查男性比较简单,又没有痛苦,而且又不会花费太多的钱,把男性排除了以后再来查女性。女性致病因复杂,需要逐一地排除,因此检查项目繁多,并且越到后面的检查,病人就越痛苦,花费也比较大。

在治疗不孕症时,要针对不同的病因,选择不同的治疗方法。比如说药物治疗,它针对的是排卵障碍。药物治疗的原则是:调整周期,诱发排卵,能够成功排卵的时候,指导性生活,增加受孕率。另一种治疗是关于解剖方面的,现在用的更多的是宫腔镜和腹腔镜。腹腔镜监测盆腔的情况,宫腔镜找宫腔的原因,这两个往往是同时进行的,既能弥补单独一个的不足,又能避免一些并发症。

为了全心工作,许多年轻人选择晚点要孩子,这就使越来越多的人面临生育难的问题。还有许多新婚夫妇,婚后几个月没有怀孕,担心有不孕不育症,整天惶恐。在我国,不孕症发病率大概是 7~10%,并且这个比例有逐年上升的趋势。那么,到底什么样才算不孕不育,它的原因都有哪些呢?本期就给大家细说一下关于不孕的那些事儿。

## 别错过最佳生育时间

一般治疗后要病人能否自己怀孕做一个评估,如果她自己怀孕的可能性大,就鼓励她创造条件,最好是自然地怀孕。当然,如果她的盆腔情况糟糕,举一个简单的例子,如果输卵管已经破坏得很严重了,让她自己去怀孕的话,可能连 10%的成功率都不到。尤其是对年龄比较大的人来说,拖久了输卵管不但没有恢复到能正常怀孕的状态,还错过了做试管婴儿的机会,错过了最佳生育年龄。所以,如果碰到这种情况的话,我们就鼓励她做辅助生殖。现在的辅助生殖成功率能够达到 40%,越年轻辅助生殖的成功率越高。

由此可见,在最佳生育年龄完成生育任务尤其重要。退一万步讲,起码生第一个孩子要在 35 岁以前,但还是早一些比较好。美国认为的最佳生育年龄是 18 岁到 25 岁,这个时间段的确是生育最旺盛的时候,而且多囊卵巢综合征绝大多数是在 25 岁以后出现的。男性生育能力与年龄的关系要小一些,有很多岁数大的男人,他们的精液都是正常的。当然,年龄大的男人可能会有一些性功能的障碍,从而导致不孕,但是都比较少。所以,在不孕方面,男性相对于女性要少一些。

此外,大家还要改变一些不良的生活习惯。比如有些人结婚前会克制,注意饮食的运动,一旦结了婚,就放心大胆地胡吃海塞,身体的内分泌及脂肪代谢出现异常,容易诱发多囊卵巢综合征,最终影响怀孕。对于一些比较年轻的患者,比如说在 28 岁以下特别肥胖的患者,如果她的激素指标基本上还可以,我们首先会让她减肥,等体重达到了要求后再要孩子,有很多病人就是在减重的过程中怀孕的。

关于不孕的那些事儿

一年没怀上,才算不孕症

