



# 患者指南

来自 [ReproductiveFacts.org](http://ReproductiveFacts.org)



美国生殖医学会的患者教育网站

## 优化男性生育能力

### 我们有多少怀孕的机会？

通常一对异性恋伴侣怀孕的机会在尝试3个月时是20-37%，6个月是75%，1年是90%。在第一年没有怀孕的伴侣中，有多达50%的人将在第二年怀孕。尝试怀孕超过一年还没有成功，或尝试短于一年但女性年龄超过35岁的伴侣，应该与一个生殖专家会诊。大约20%的不孕是由于男性单方面的因素导致的。另外30%的不孕则由男性和女性双方因素导致。

### 如何评估男性生育能力？

评价男性生育能力的时候，医生首先会做体检和采集病史。接着，会做一个精液检测。病人通常需要通过手淫的方式，将精液收集在一个无菌容器里。精液检测会提供关于精子数量，活跃度和形态的重要信息。如果精子的数量正常，形态和活跃度也正常，该男性的生育力大多数是正常的。如果这个结果异常，该男性则需要被进一步评估。因为精子的产生和成熟需要70多天，所以男性如果在取样检测之前的三个月内有生病或者服用药物，会损害射出的精液中精子的质量。血液中激素的检测也可能被用来辅助评估男性生育问题。

### 一对伴侣应该每多久进行一次性生活？

出乎意料的是，长时间的禁欲会降低精子的质量。伴侣在生育期应该每周至少要进行两到三次性生活。当一对伴侣在生育期间每一至两天进行一次性生活，他们有更多的机会怀孕。如果在卵子释放(排卵)前的六天内进行性生活，怀孕的可能性则更高。

### 有没有性活动措施可以提高我们受孕的机会？

无论采取什么性生活姿势，精液射入阴道后几分钟之内就能到达输卵管。此外，没有证据显示性交高潮后长时间的休息可以增加怀孕的机会。一些市场上可购买的润滑剂和其他用于润滑的物质，例如唾液、橄榄油和润滑乳胶(KY Jelly®)应该在生育期时避免使用。它们可能会使精子移动缓慢并且减弱它们的生存能力。你应该和你的医生讨论选择何种润滑剂，因为有一些润滑剂被认为在尝试怀孕期间是可以安全使用的。

### 饮食影响生育吗？

肥胖对精子明显地有不良的影响。对优化生育力感兴趣但又超重的男性应该尝试达到一个理想的体重。复合维

生素中含例如维生素E和维生素C等抗氧化剂。它们可能会令精子的数量和活跃度有轻微增长。水果和蔬菜也是天然的抗氧化剂，它们应该成为健康及平衡饮食的一部分。

### 吸烟和娱乐性药物有什么影响？

吸烟与精子质量的降低有相关性。尝试生育的男性应立刻考虑停止吸烟。此外，娱乐性药物包括合成代谢类固醇和大麻都与精子的功能和生产过程有不良的影响。不应使用这些药物。

### 平角短裤和三角裤哪个更好？

一些研究表明，穿三角裤会提高阴囊周围的温度，导致精子质量下降。选择平角裤是可以避开这个问题的一个方法。这些研究还没有明确结论。不管怎样，如果可以避免增加阴囊的温度的行为(例如泡热水澡或在大腿上使用笔记本电脑)可能会提高精子的数量和质量。

### 还有什么能影响我的精子？

某些药物，慢性疾病和发高烧也能损害身体产生精子的能力。你可以向医生询问你的药物或疾病是否影响你的生育能力的。

### 怎样才能提高我们怀孕的机会？

就如我们健康的其它方面，健康的生活方式可以提高男性的生育能力。保持理想的体重，抗氧化剂丰富的饮食习惯(多吃水果和蔬菜)，以及食用复合维生素制剂有可能可以提高精子的质量。减压和控制慢性疾病如高血压和糖尿病，也可能会提高一个男性促成妊娠的机会。要记住，在改变男性生活方式后，需要耗时三个月才能显示出精子质量有否提高。有潜在疾病或遗传病的伴侣应该先看医生，以便改良在备孕期间的整体健康情况。

2016年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Revised 2016; Translated by Herneast Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneast Educational Grant

如需获取更多关于本专题以及其他生殖健康专题的信息，请访问 [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)