



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

针灸与不孕不育的治疗

针灸疗法是什么？

针灸是一种替代疗法，指的是将极细的针置入身体不同穴位的治疗手段。针灸在中国最早的记载可以追溯到两千多年以前，但大多数人认为这种疗法早在3000-4000年前就开始了。扎针技术与针的类型、样式和大小可能会有很大的不同，因为不同的样式是随着针灸在亚洲和世界其他地区的传播发展起来的。在美国，传统的中式针灸是一种比较常用的针灸疗法。

针灸对我可能有什么帮助？

针灸疗法的支持者们建议将它用于治疗多种影响生育能力的病症。这些病症包括多囊卵巢综合征（PCOS），子宫肌瘤，子宫内膜异位症，以及与卵巢储备功能和精子质量相关的问题。它还可以帮助缓解一些与生育药物相关的副作用（如腹胀和恶心）。针灸已被证明可以帮助身体放松。虽然有些医学研究表明针灸有助于治疗生育问题，但也有其他研究却未得出这一结论。

我应该何时开始针灸治疗？

通常建议女性在接受体外受精（IVF）或人工授精（IUI）等治疗前3个月开始进行针灸。不过，在接受医嘱的生育疗法同时进行针灸也可能有好处。

第一次见针灸师时是怎样的？

在第一次就诊时，针灸师会询问你的生活方式（饮食、精神压力、运动和睡眠习惯）和你关心的生育问题。你的针灸师可能还会进行身体检查，包括切脉和观察你的舌头。下一步便是扎针，可能持续大约三十分钟到一小时。

我应该多久进行一次针灸？

你的针灸师会根据你的情况制定治疗方案，但一般会建议你每周进行1-3次的治疗。第一次之后，每一次诊疗可能会持续一个小时之久：先与针灸师谈话，告知你的最新情况；接着再进行20-40分钟的扎针治疗。

扎针疼吗？

大多数病人都没有感觉到痛楚，而如果有痛楚的话，也是极少的。有些人可能会感到轻微的钝痛、收缩感，或者甚至电击感。有些情况下，扎针的地方可能会出现淤青。如果你在服用阿司匹林或者其他抗凝血剂（血液稀释剂），应让你的针灸师了解这一情况。因为合格的针灸师会使用一次性的针灸针，所以感染的风险是非常非常低的。

在针灸前后，我应该避免哪些活动？

虽然你的针灸师可能会建议你遵循健康的饮食/生活方式，但其实没有什么严格禁止的。针灸可以帮助你放松身体，所以在接受治疗之后最好避免立即进行高耗能活动（跑步和健身）。

如何找到一位针灸师？我应该寻找什么样的针灸师？

在美国，针灸师必须在全美针灸和东方医学资格认证委员会（NCCAOM）或美国医师针灸协会（ABMA）登记注册。ABMA只针对那些已成为医学博士（MD）或骨科医学博士（DO）的针灸师，所以它并不能代表大多数针灸师。同时，如果所在州有所要求，针灸师应该在他/她的所在州执业。专治生育问题的针灸专家也可在美国东方生殖医学委员会进行认证。

保险会报销针灸吗？

有些保险计划可以报销针灸。由于各个计划的覆盖范围不同，所以你需要与保险公司进行确认。

2015年编写；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Created 2015; 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