



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

年龄会影响我的生育能力吗？

年龄会对女性受孕和维持妊娠的能力产生怎样的影响？

对于一位女性来说，年龄是影响她的生育能力以及成功产下健康胎儿的最重要的因素之一，这是因为身体上有些变化是伴随衰老而产生的自然现象。

- 从女性出生到更年期这一段时间内，卵子的数量和质量（卵巢储备）会自然地逐渐降低。在女性三十五岁之前，这个下降的过程是平缓的；但过了三十五岁后，这一速度便会迅速加快。
- 对于高龄产妇来说，不仅怀孕会变成难事，出现流产和婴儿染色体异常（如唐氏综合征）的情况也更为常见。
- 子宫肌瘤、子宫内膜异位症和输卵管疾病也变得更加常见，从而影响到女性的生育能力。
- 高龄孕妇在妊娠期间出现妊娠期糖尿病和前期子痫等并发症的风险较高。

年龄会对男性的生育能力产生怎样的影响？

相比女性生育能力的下降，男性生育能力的降低出现得更晚一些。男性到了四十五岁之后，体内的精子会发生变化，可能会导致生育问题以及后代的染色体与发育问题。

我应该什么时候开始咨询这些问题？

如果一对女方年龄在35岁以下的伴侣在尝试了一年（无保护措施性交）之后仍未成功受孕，他们应提出进行生育评估。如果一对伴侣在尝试了半年之后仍未成功受孕，且女方年龄超过35岁，则他们也应提出进行生育评估。

还有哪些因素会导致我的生育能力下降？

如果你有下列任何风险因素，都应比上述情况更早寻求医生建议：

- 更年期提前（早于51岁）的家族史（即母亲或姐妹）
- 伴侣中任何一方有吸烟史
- 之前接受过卵巢手术。
- 伴侣中任何一方因癌症接受过化疗或放疗
- 月经周期缩短
- 偶见闭经
- 睾丸曾受过伤
- 接触过有毒化学物质（某些杀虫剂或溶剂）

如果有某个明显的健康问题影响到一对伴侣的生育能力，例如不来月经（闭经）或月经无规律、性功能障碍、骨盆疾病史或者既往手术史，他们应该立即开始进行不孕不育评估。

怎样检测女性体内的卵巢储备？

可以进行血液检查，测量促卵泡激素（FSH）或抗苗勒氏管激素（AMH）的水平，以此估算卵子的数量和质量（即卵巢储备）。有时，也可透过超声来计算卵泡的数量（窦卵泡计数[AFC]）。目前还没有一个单独的测试能够完美地检测女性体内的卵巢储备。关于卵巢储备的更多信息，请参阅ASRM患者指南《预估女性的生育潜力（卵巢储备）》。

怎样检测精子的数量和质量？

在精液分析中，会对男性的精液进行检查，以测量精子的数量、形状和运动力。关于这个话题的更多信息，请参阅ASRM患者指南《精子形态》。

有没有可能减缓或者逆转生殖衰老？

这是不可能的。不过，健康的饮食、有规律的运动、充足的睡眠、戒烟，以及选择一种能够减轻压力的生活方式都可以改善你的整体健康。研究表明，吸烟、饮食和压力都可能对卵子和精子的质量产生影响，并导致更年期提前。然而，尽管我们竭尽全力想要减缓或逆转生殖衰老，健康的改善仍无法弥补女性生育能力因自然年龄增长出现的下降，而且这种下降比大多数女性的预料发生得还要早。

男性体内会源源不断地产生精子，它们需要大约3个月的时间才能发育成熟。只需几个月时间，精子的质量便能体现出生活方式和外界接触环境的改变。与男性不同，女性的卵子从出生起就已经全部形成，所以目前没有方法或治疗手段能够生长更多或新的卵子，或者使剩余的卵子保持质量。因此，即使你不想立即怀孕，也应当与医疗人员讨论生育规划问题。这样可以减少以后遇到困难的几率。

有没有什么医疗方法可以提高我的生育能力？

有的。有些医疗方案能够把女性受孕的几率提升到最高。它们的主要途径是使卵子和精子在最好的时机结合，以此帮助女性受孕。这些方案包括“清洗”精液、宫腔内人工授精（IUI）、体外受精（IVF）或服用生育药物。这些方法可能会有帮助，但它们无法逆转卵子或精子的自然衰老。

还有其他选择吗？

如果你想等到三十五岁之后或者四十出头再要孩子，那就需要考虑保存生育能力的方法。一种方法是冷冻精子、卵子或胚胎。男性精子的收集通常十分快速和简单，而且没有任何创伤；不仅如此，精子的冷冻保存程序如今也已经很完善了。女性需要像体外受精手术那样将卵子取出（关于取卵的更多信息，请参阅ASRM手册《辅助生殖技术》）。胚胎冷冻的技术也已相当成熟，而且成功率通常比冷冻未受精的卵子高，不过这要求女性有一位男性伴侣或使用捐赠精子。

对于已失去生育能力的男性和女性来说，仅有的另一种方案是由另一个男性、女性或另一对伴侣捐赠的精子、卵子或胚胎。使用捐赠的配子或胚胎成功受孕的几率与配子捐赠人受孕几率一样高。

为了增强对自身生育能力的了解，应尽早与医疗人员讨论这一问题，以便为自己未来的生殖健康做好规划。

2014年编写；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Created 2014; Translated by Herneest Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneest 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