



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

排卵监测

排卵指女性其中一侧卵巢里的卵泡释放卵子的过程。它是女性怀孕过程中最重要原素之一。卵子被排出之后，便被其中一根输卵管拾起，开始向子宫行进。要有自然受孕，男性必须在接近女性的排卵期时将包含精子的精液射入女性阴道内。男性精子必须得游过阴道和子宫颈粘液，经由子宫颈管道进入子宫，然后继续上游至输卵管，最后在输卵管内附着并穿入卵子，使其受精。受精卵在输卵管中停留几天之后，便转移到子宫，在子宫内膜上着床，然后继续生长发育。如果一切顺利，约九个月后便会有新生命诞生。

排卵是由女性血液中的黄体生成激素（LH）分泌高峰触发的，一般会在LH分泌高峰开始后的36小时左右发生。当卵子成功受精并在子宫内膜上着床，妊娠便形成。如果没有妊娠的形成，为准备妊娠而形成的子宫内膜便会脱落，形成月经来潮。

由于许多问题都会阻止或扰乱排卵从而导致女性不育，有必要确定女性有否排卵。有几种方法可以用于检查排卵，包括测量LH水平的尿液检查工具、经阴道超声诊断、子宫内膜活检、测量激素水平的血液检测和基础体温（BBT）曲线图。

测量LH水平的尿液检查工具：药店里可以买到几种预测排卵的测试工具。这些测试工具中的测试条可以显示尿液中LH水平的变化。一旦出现LH分泌高峰，排卵通常将发生在这之后的12至36小时内。尿液检查通常在预期的排卵日前两天开始。对于月经周期为28天的女性来说，她们的排卵通常发生在第13至15天。月经周期不规律的女性则应根据自己可能排卵的最早与最晚时间，判断进行尿液检查的时间。如果月经周期在27至34天之间，则排卵通常会发生在第13至20天之间。因此，尿液检查应从第11天开始，一直持续到出现排卵迹象或到第20天为止。在五天内检测到排卵的可能性为80%，在十天内检测到排卵的可能性为95%。一旦监测到排卵之后，就不需要在这个周期中继续测试了。某些周期中可能没有出现排卵的迹象。如果在连续两个多周期中均未检测到排卵的话，女性就可能存在排卵方面的问题。

经阴道超声检查：我们可以用超声波技术来判断卵泡的发育。这种技术是利用声波在监视屏上生成图像。这种检查是无痛的，既可以利用插入阴道的探头进行，也可以利用置于腹部的外部探头进行。在排卵前，卵泡壁变薄，且内部充满液体。随着卵泡内卵子的发育，卵泡变得越来越大。排卵通常发生在卵泡直径约为1.8至2.5厘米时。

子宫内膜活检：卵巢分泌的孕激素有助于子宫内膜在接收胚胎前做好准备。有时可以利用子宫内膜活检来确定女性是否已经排卵，以及子宫内膜是否已经得到孕激素的充分刺激。在活检过程中，医生会从子宫腔内取出少量子宫内膜组织，并将其放在显微镜下检查。该项检查应在月经即将来潮前进行。为了解读子宫内膜的活检结果，医生需要知道活检后月经开始的日子。记录BBT曲线图和（或）使用排卵预测检测工具有助于确定进行子宫内膜活检的最佳日子，也有助于医生对结果进行解读。

测定激素水平的血液检查：血液中孕激素水平的升高通常与排卵有关。测量孕激素的血液检查可以在下一次经期的预期开始日期前约一周进行。LH分泌高峰刚好发生在排卵前。通过测量血液或尿液中的LH水平，我们可以预测卵泡何时能够成熟并可排出卵子。雌激素由生长卵泡分泌，其水平会在排卵前迅速升高。如果使用生育药物诱导排卵，女性可能需要频繁地测量雌激素水平来确定卵泡的生长情况。

基础体温（BBT）曲线图：基础体温曲线图有助于监测月经周期不同阶段的长短，并有助于确定女性体内有否及何时排卵。在卵泡期内，女性体温相对较低。当排卵发生时，女性体内会产生孕激素，使其体温升高至少华氏半度。持续数天的体温升高则表明排卵已经发生。BBT曲线图不能预测何时发生排卵，只能在排卵后确认它已经发生。部分女性可在记录BBT曲线图的同时，监测体内宫颈粘液的变化。随着排卵期的临近，女性宫颈粘液的量会变得更加，轻薄、光滑和有弹性。这种自然的预测方法十分经济，可以帮助确定女性最易受孕的时间。

结论：尽管确定排卵是否发生以及何时发生的过程会让人沮丧不已，而且非常耗时，但它往往是实现受孕的必要步骤。重要的是，女性应和医生商量，以决定哪种排卵监测方法是最适合她的。如果这些监测结果表明女性没有排卵，或者她的月经周期不规律，也可以通过治疗来解决这一问题，增加她成功受孕的几率。

2006年编写；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对
Created 2006; 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