

有啦客服 QA

日常问题

Q: App “今天怀孕几率” 准吗?

A: 根据用户的经期设置计算得出, 仅供参考

Q: 什么是月经周期?

A: 月经的第一天到下一次月经来临前一天为止称为一个月经周期

Q: 什么时候开始测排卵试纸?

A: 月经干净后的第 3~7 天开始检测

Q: 每天要测多少次?

A: 每天同一时间检测, 连续检测至测出峰值

Q: 什么时候测最好?

A: 最佳检测时间: 早 8 点~晚 10 点

Q: 测排卵用晨尿还是随机尿?

A: 不建议用晨尿

Q: 测排卵试纸前需要空腹吗? 可以喝水吗?

A: 测排卵前 2 小时避免大量饮水, 以免使尿液中的黄体生成素受到稀释影响检测结果

Q: 什么是 LH 峰值?

A: LH (促黄体生成素) 是一种激素, 在一个月经周期内 LH 这种激素有一个周期性的变化, 当他达到最高的时候, 称之为“峰值”, 提示即将排卵, 此时过性生活易受孕; 峰值下降说明正在排卵或者已经排卵

Q: 出现峰值大概多久会排卵?

A: 极有可能在 24~48 小时内发生排卵

Q: 吃药会影响检测结果吗?

A: 感冒药、抗生素、止痛药等不会影响检测准确性, 但服用激素、类固醇、避孕药物会对检测结果产生影响, 因此在测排卵时应避免服用此类药物。

Q: 怀孕后用排卵试纸测了出现强阳怎么回事?

A: 怀孕后激素水平会再次升高, 所以会出现强阳。

Q: 看了使用教程还是不会用?

A: 欢迎拨打有啦客服热线: 400-999-8840 咨询! (微信添加有啦_董老师咨询: 13145838625)

Q: 闭经会排卵吗?

A: 闭经不会排卵的, 建议先调理好月经, 再备孕。

Q: 月经不规律怎么看排卵?

A: 月经不调的女性排卵也不规律, 建议多方法同时检测排卵, 如: 排卵试纸+B超。如果月经周期是 35 天, 可以在第 19 天左右开始每天用排卵试纸检测, 若有双杠出现, 则说明进入排卵期, 可以安排性生活, 增加怀孕几率。如果到第 28 天还没有测出双杠, 而月经又没有延迟, 则可能没有排卵, 建议上医院检查, 查明原因

Q: 刚检查出怀孕, 但是小腹有点疼痛, 怎么回事?

A: 初怀孕, 孕卵刚着床, 刺激子宫所以引起轻微的绞痛感, 持续时间不长, 休息一下会缓解; 如果腹部疼痛明显, 而且阴道有流血, 就要及时就诊。

Q: 叶酸什么时候吃?

A: 育龄女性应从孕前 3 个月开始每日补充叶酸 0.4 毫克, 并持续至整个孕期, 可大大减少胎儿畸形几率

Q: 叶酸有什么作用?

A: 预防胎儿神经管畸形、预防胎儿唇腭裂、预防孕妇及胎儿贫血、促进胎儿神经系统发育、降低婴儿死亡率、降低妊娠反应

Q: 含叶酸的食物

A: 含叶酸的食物有菠菜、西红柿、胡萝卜、龙须菜、油菜、小白菜、扁豆、蘑菇等; 还有新鲜的水果, 如橘子、草莓、樱桃、香蕉、柠檬、桃子、山楂、石榴、葡萄、猕猴桃等; 还有动物及蛋类, 如猪肝、鸡肉、牛肉、羊肉等; 豆类和坚果里也含有丰富的叶酸, 如腰果、栗子、杏仁、松子、豆制品、核桃等

Q: 超声 (B 超) 监测排卵什么时候做?

A: 一般在月经周期第 10 天开始监测, 观察卵泡直径的变化, 在排卵前 4 天的卵泡直径平均每日约增 3mm, 在排卵前卵泡成熟约 17~25mm, 排卵后卵泡消失, 连续监测可见在排卵前卵泡不断长大, 当最大的卵泡消失时, 提示发生排卵。(此方法最可靠, 但需连续监测, 费用高)

Q: 什么是排卵日?

A: 下次月经来潮的第 1 天算起, 倒数 14 天就是排卵日, 排卵日及其前 5 天后 4 天加在一起称为排卵期

Q: 安全期同房会怀孕吗?

A: 很多人认为安全期性交可不必采用任何避孕药物和避孕工具, 实际上安全期并非绝对安全, 因为男人的精子可以在女性的体内存活 3~5 天, 而女性排卵日期也可能提前或滞后, 所以仅靠安全期避孕是很不安全的, 正确服用避孕药物或使用安全套才能最大程度确保避孕率

Q: 排卵障碍的原因有哪些?

A: 排卵障碍原因较复杂,可分为:多囊卵巢综合征(PCOS)、高泌乳素(PRL)血症、卵巢功能早衰(或隐匿性早衰)、地促性腺功能性卵巢功能不良。此外,甲状腺、肾上腺疾病及功能异常或全身性疾病亦可导致卵泡发育不全及排卵障碍。以PCOS最为常见,其次是高PRL血症及卵巢功能早衰

Q: 有排卵障碍如何治疗?

A: (1) 药物促排: 患者需要在医生的指导下,适量的服用一些促排卵的药物
(2) B超监测排卵: 最可靠的方法

Q: 卵泡多大成熟?

A: 卵泡多大才算成熟是根据个人的体质来决定的,每个人的情况都不太一样的。一般来说,正常的成熟卵泡大小为18-25mm。通常成熟的卵泡一到两天的时间内会排出,而排出的卵泡一般可以存活2天的时间。

Q: 卵泡多大成熟排出?

A: 正常的成熟卵泡的大小是18-25毫米,一旦女性的卵泡低于或大于此标准,那都无法正常的排卵。正常情况下,卵泡发育成熟了,而且各项功能都健全了,直径达到18-20mm的时候就开始排卵。这时候进行性生活,女性妊娠的机率是较大的。卵泡不成熟,强行进行排卵,容易导致女性流产、不孕等现象,对身体的伤害比较大。因此,一定要提高警惕。

Q: 卵泡成长的速度:

A: 一般卵泡每天的成长速度大概是0.1-0.2毫米。但是根据每个人的体质不一样,生长的速度也是不同的。一般当卵泡发育到18~25毫米是优势的卵泡随时排出都是有受孕的几率哦。

Q: 排卵期不受孕的原因有哪些?

A: 受孕是一个复杂的生理过程,必须具备正常的卵子和正常的精子,保证卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵,受精卵顺利地输送进入子宫腔,子宫内膜已充分预备适合于受精卵着床。

Q: 受孕的条件有哪些?

- A: 1、女性受孕必须要有成熟而正常的精子和卵子;
2、女性受孕必须要有通畅的生殖道;
3、女性受孕必须要有有适宜的孕育环境,有正常的宫腔和正常的子宫内膜,子宫内膜的变化,要适合受精卵的种植;
4、女性不孕必须要有适宜的精卵结合时机。

如果以上受孕条件不能满足,那么即使在排卵期同房了,也未必能受孕成功。

Q: 宫腔粘连术后,备孕一年,还是没有怀上,我该做什么检查?

A: 建议复查是否宫腔再次粘连,同时查下不孕的其他检查,在月经2-4天查一下性激素六项,同时监测一下卵泡情况,并进行输卵管造影检查,抗精子抗体,抗子宫内膜抗体,抗卵巢抗体,还有男方精液检查等。

Q: 白带没有明显拉丝，能说明排卵好不好吗？

A: 随着雌激素水平不断提高，至排卵期粘液分泌量增加，粘液稀薄、透明、拉丝度可达 10cm 以上。排卵是在白带拉丝峰值日或者它的第 2 天发生的。一般是在白带拉丝最长的 24 小时之内会排卵。

根据白带有无拉丝不能准确的判断有没有排卵，可以结合测量基础体温、排卵试纸，还有就是直接做 B 超。（最后一种方法是最为直观的一种监测排卵情况）。

Q: 如何缓解痛经

A: 1、按揉合谷穴：镇静止痛，通筋活络 2、太冲穴：疏肝解郁、行气止痛的效果，按揉有助于减缓痛经。 3、三阴交穴：调节气血 合谷穴定位：在手背，第 1、2 掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。或以一手的拇指指骨关节横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。太冲穴：足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处三阴交穴：内踝尖上直上 3 吋，自己的手指，4 指幅宽，按压有一骨头为胫骨，此穴位于胫骨后缘靠近骨边凹陷处。

Q: 备孕期间饮品上应注意：

A: 1、在此时的女性不宜过量饮用含咖啡因的饮料，如咖啡、茶都属于这一类。很多研究认为，咖啡因作为一种能够影响到女性生理变化的物质可以在一定程度上改变女性体内雌、孕激素的比例，从而间接抑制受精卵在子宫内的着床和发育。

2、备孕期间警惕喝奶茶 最好是不要喝奶茶，因为外面卖的那些奶茶的主要原料是奶精，奶精对人体健康虽然没有什么很大的危险或是伤害，但是它们所含的氢化植物油是一种反式脂肪酸。反式脂肪酸会减少男性荷尔蒙的分泌，中断精子在身体内的反应过程，从而降低怀孕几率。

Q: 生理性盆腔积液问题

A: 部分正常女性在月经期或排卵期会有少量的盆腔积液。这是因为在解剖上盆腔处于腹腔最低的部位，当盆腹腔脏器有少量渗出液、漏出液或破裂出血时，液体会首先聚积在盆腔，从而形成盆腔积液。如月经时，少量经血逆流至盆腔可造成盆腔积液；月经中期排卵时的卵泡液积在盆腔也可导致盆腔积液；便秘的患者，由于肠蠕动不正常，可引起少量肠液渗出导致盆腔积液。

Q: 月经量：

A: 正常的用量是平均一天换四五次，每个周期不超过两包（每包 10 片计）。假如用 3 包卫生巾还不够，而且差不多每片都是湿透的，就属于经量过多。相反，每次月经一包都用不完，则属经量过少。 目前所说的正常月经量的范围是根据大部分女性的身体情况而计算出的，有一定的科学依据的，但也不排除特殊情况，比如月经量不在正常范围内，却身体健康。

Q: 情绪会影响怀孕吗？

A: 答：是会影响的。人是一个有机的整体 情绪是直接会影响到我们的下丘脑的一个内分泌的一个调节情况。那么这种调节，我们内分泌整个会影响到我们排卵的过程，然后月经周期的过程都会受影响。所以我们越是紧张压力大反倒不容易怀孕。夫妻双方要在心情舒畅、精神饱满的情况下备孕，学会放松，好孕自然来哦。

Q: 子宫内膜厚度

A: 1. 子宫内膜正常厚度是 8-12mm，月经期前几天子宫内膜增厚在排卵期不低于 0.8cm，不大于 1.4cm。 2. 正常厚度为 1 至 1.0 毫米，但它会跟随激素水平的变化而产生增殖和脱落的现象，所以它的厚度随时期不同而相应改变。排卵期是 0.8 ~ 1.0 哦

Q: 避孕药主要作用:

A: 1、避孕药可调节内分泌，抑制排卵，让卵巢休息，有助于治疗周期的卵子质量及数量更佳。
2、服用避孕药周期内没有排卵，避免排卵后囊肿形成而影响后续治疗。
3、更准确计算时间，方便安排患者治疗。

Q: 今天早上同房了，晚上可以再补一次吗？

A: 同房频率太高，精子数量和质量难以保证，会影响受孕和优生，同时很容易让两人都身心疲惫。
而且男性的精子来不及恢复，排出的精子以发育未成熟的幼稚型精子居多，不利于优生优育。

Q: 我有乳腺增生请问也可以天天喝豆浆吗？大姨妈也可以吗

A: 导致乳腺增生非常重要的原因是雌激素和孕激素。虽然豆浆含有植物雌激素。豆浆中含有的植物雌激素相对于其它的食物可能会高，但是相对于人体内的雌激素水平，食入的植物雌激素量是杯水车薪，这种情况下它对于我们整个人体的反应并不是很大。但是，喝大量豆浆、蜂王浆的患者，有可能会引起局部的增生加快，但是这并非根本的原因。
因此，对于乳腺增生的话，不是不能服用豆浆，而是建议您合理的服用豆浆。如果过度饮用豆浆后产生了相应的症状，可以减少一定的量饮用豆浆。
综上所述，您可以隔日喝一次，然后乳腺增生要注意保持愉悦的心情，

Q: 我今天早上 9 点发现宫颈粘液，我然后该怎么做？

A: 发现宫颈粘液就说明进入排卵期啦，要开始结合排卵试纸一起监测了哦，并且开始隔天安排同房，在排卵试纸测到强阳时安排，转弱后的 24 小时内再次安排，并且观察排卵后的升温情况来判断黄体功能。

Q: 有什么运动适合等待着床的时候做的？

A: 只要不是剧烈运动或者挤压腹部等的都是可以的，比如慢走、爬楼梯都是可以的哈！

Q: 备孕期间可以去健身房吗？

A: 备孕期间是可以去健身房的哦，适当的加强运动，可以增加肌肉力量、增强心肺功能、增强免疫力的哦，然后在有规律的休息不熬夜，保持愉悦的心情，这是给我们备孕大大加分的哦！

Q: 促卵泡生成素偏高怎么办？

A: 促卵泡生成素稍微有点偏高，作息不规律，容易焦虑的情况下也会影响，建议日常要注意规律作息哈，平时饮食尽量以清淡为主。忌食辛辣油炸食物。荤素搭配，多喝多吃水果。适当的运动哦，然后定期复查下。

Q: 体检出来甲状腺结节对怀孕有影响吗?

A: 这个需要根据结节的具体情况进行分析。如果是体积比较小的结节，没有合并甲状腺功能异常，一般来说影响不大；如果合并有甲状腺功能减退，需要注意及时补充甲状腺素，建议您到医院进一步检查看下呢。

Q: 备孕期间能喝茶吗?

A: 备孕期间是不建议喝茶的，茶里边含有高浓度的鞣酸，可以适量的喝点，但不要大量饮茶就好。您平时多吃新鲜的水果和蔬菜，要清淡些的就可以。

Q: 着床期同房会不会影响着床?

A: 排卵后同房是不会影响受精卵着床。受精发生在排卵后的 12 小时内，整个受精过程约需 24 小时。精子的活性很强，一般 72 小时内都有受精能力，而卵子一般 24 小时后就不会受精了，且 12 小时内受精能力较强。正常的同房是不会影响受精卵着床。若确定怀孕了，孕早期则应避免同房哦。

Q: 支原体阳性会不会影响怀孕的?

A: 支原体阳性的话是会影响怀孕的，即使怀孕了可能也会影响到宝宝。建议还是先治疗哦，在治疗期间暂停夫妻生活，一般服药一段时间后再复查看看结果 就可以备孕了 也是为了优生优育考虑呢。

Q: 来完例假快十天的时候会有少量出血，几天就没了，后期例假来的也算正常，这是怎么回事?

A: 一般排卵期出血会持续 2-3 天左右的样子，是正常的，如果超过 7 天并出血比较多就要引起重视了。

Q: 肚子偶尔会针扎似痛一下，腰酸

A: 排卵期阶段有的可能会出现排卵期少量出血，腹部胀痛等不适的症状，可能和激素水平有关，这个不需要太担心的哦 这种情况称之为排卵期腹痛，亲可以结合一下试纸看看是否在排卵期阶段出现的这些症状哦。

Q: 您好，我想问下，为了提高精子的活力，是不是也不能禁欲太久，一般禁欲多长时间

A: 正常情况下，一周 2 到 3 次性生活属于正常的，在排卵期隔天一次增加受孕的几率，您一个月不同房的话那么就会导致精液中的精子出现老化，可以很明显的看到精液变得粘稠，数量增多，但是其中的精子质量并没有得到提升，甚至反而会出现衰退。老化的精子在女性体内存活时间很短，所以并不会提升精子的质量和活力。

Q: 备孕可以吃阿胶吗?

A: 我们中国自古就视阿胶为传统的滋补、补血上品。有补血滋阴，润燥，止血的效果，还能美容养颜。阿胶不宜大量服用，一般一天早 1 片晚 1 片就可以 经期也不要吃，怀孕后也不能吃了，备孕期间是可以吃的。

Q: 来曲唑和克罗米芬有什么区别吗？ 以及促排有没有什么副作用？

A: 1、克罗米芬和来曲都是促排卵的药，但是来曲是二线药，通俗的说它主要是起辅助的作用。一般医生都是开克罗米芬，但是因为每个人对两种药物的敏感度不一样！克罗米芬可能是长得卵泡多，但会使内膜变薄，来曲一般就是会使一个卵泡长得好，不会长很多，也不会使内膜薄，所以医生会根据个人情况来在两个药之间调整。

2、是药三分毒，但是对症下药是关键，需要调理是药物是不得不用的，凡事都是有两面性的，只要遵医嘱正常服用不要过度担心。

Q: 用晨尿测出来的排卵试纸 是不是比白天颜色要深呢？

A: 因为经过一夜的积累，尿液中所含 LH 不能代表实际的值。而且激素 LH 一般是在清晨释放出来的。要经过 4 — 6 小时，所以试纸最合适的测量时间是 10: 00~22: 00；所以不要使用晨尿去测排卵试纸，颜色比非晨尿深或浅是因人而异的哈。

Q: 性激素六项中孕酮低怎么调理？

A: 孕酮低也是黄体功能不足 1、对黄体功能不足进行药物治疗或者补充。针对黄体功能不足影响到哪种激素的分泌，就对身体缺少的那一种激素进行补充。需要在医生的指导下，服用相关的药物刺激身体自己分泌所缺少的激素。2、治疗黄体功能不足在日常生活中还需要进行日常的护理，不吃辛辣、生冷之类刺激性比较强的食物，可以多吃黑豆或者黑豆制成品。平时多运动，增强身体的抵抗力，注意保持心情愉快，避免情绪紧张、焦虑等。多加注意个人卫生问题。

Q: 性激素六项中促黄体生成素偏高什么原因？

A: 促黄体生成素的偏高主要是由于内分泌失调导致的，而内分泌失调，就会影响到卵巢的功能失调，也会影响到卵泡的成熟，就会产生排卵障碍。

Q: 输卵管堵塞的危害有哪些？

A: 1. 痛经 2. 月经不调 3. 腹部强烈不适感 4. 导致女性不孕 5. 诱发宫外孕

Q: 做完输卵管造影是不是要等几个月才能备孕

A: 输卵管造影检查主要是看输卵管是否通畅。一般情况在月经干净后三到七天做检查，造影一般是碘油可能对身体有一点影响，但是过段时间就会挥发的，也不用担心的，之前都是要求造影后 3 个月备孕，但是现在的很多医院都是检查后休息一个月就可以正常备孕的，所以检查后要当地医生咨询一下。

Q: 引起输卵管堵塞的原因:

A: 1、妇科炎症: 女性若有盆腔炎、附件炎这样的情况就会诱发输卵管堵塞，再就是女性平时有阴道炎、宫颈炎的生病，若是没有引起注意，没能及时的治疗或者治疗不彻底都会导致输卵管堵塞发生。因为这些炎症可以上行感染，造成盆腔炎，也就会发生输卵管炎症。

2、机械性因素: 由于生殖器脱落的栓子，再则就是生殖器官功能性收缩诱发的输卵管堵塞，比如子宫内膜碎片以及血凝块等等，还有人流可能会因为子宫收缩导致胚胎组织进入输卵管引发堵塞。

3、先天性输卵管堵塞: 还有一种原因就是先天性的输卵管畸形，也有的女性输卵管做了结扎之后再次复通，但是这时却发现复通失败，就会导致输卵管不通，当然也就导致不孕症的

发生。

排卵试纸方面的问题

Q: 排卵试纸强阳 B 超没有卵泡，是怎么回事？

A: B 超是监测卵泡发育最为直观的一种检查方法，能清楚了解卵泡是否发育成熟，是否能成功排出，试纸有时会出现误差，不太可信。

Q: 有什么办法生男孩？

A: 第一保证阴道碱性环境，第二在排卵的半小时内同房，怀男宝宝的几率大一些；另外可以采取一些检测手段，比如基因检测，或者试管婴儿

Q: 排卵试纸强阳一般持续多久？

A: 在排卵期即将到来的 1 到 2 天前，LH 黄体生成素的分泌由弱变强，排卵试纸呈现弱阳逐渐变为强阳。在排卵期真正来临的时候，体内的黄体生成素就会减少，排卵试纸则从强阳转变为弱阳。排卵期强阳后为同房受孕的黄金时期，这个时期的时长大概是 24-72 小时左右。这一点上每个人都有一定的差别，有的人持续时间长，有的人甚至没有 24 小时。但根据一般规律来看，规律便是排卵试纸强阳之后会出现一个黄体生成素分泌的高峰，而且这个高峰最多停留一天时间，短的甚至只有几个小时。但也有例外，有的人并不一天高峰，而是强阳连续测到了 3 天以上，这样，就存在 2 中可能性，一种是有排卵发生，它一般发生在最后一天的强阳以后；另外一种是没有排卵的持续高峰。以上的各种情况都是因人而异的，所以女性如果想要准确提高怀孕几率，还需自行多多研究和尝试。

Q: 排卵试纸能测早孕吗？

A: 一般来说我们是不推荐用排卵试纸测早孕，因为其准确性很低。用排卵试纸测试早孕的原理是，HCG 有两条链 α 和 β ，其中 α 链的结构和 LH、fsh 基本相似，容易发生交叉反应，所以医学上判断是否怀孕一般都以 β 作为标准。

正因为 HCG 和 LH 有交叉，有时候排卵试纸对早孕也有反应。实际上，排卵试纸测早孕并不准确。排卵试纸没有弱阳不表示没有早孕，因为交叉反应不是必然的。所以，虽然不少女性想用排卵试纸测早孕，但是鉴于其准确性不高，我们不推荐大家用排卵试纸测早孕。

Q: 排卵试纸强阳转弱容易怀孕吗？

A: 排卵试纸发生在强阳转弱的时候，如果发现排卵试纸强阳转弱，说明 24 小时之内会发生排卵，这时候同房容易怀孕。正确使用排卵试纸，并结合基础体温检测和 B 超检测，可以提高预测排卵的准确率，从而选择最佳的同房时间。

当用排卵试纸测到强阳时，24 小时内同房，受孕几率高。女性排出的卵子有 24 小时的受孕能力，男性排出的精子有 72 小时的存活时间。试纸会先出现弱阳，这时应每天都测；接近强阳时，更要加大测试频率，一日可测四五次，直到峰值出现，今早同房。

Q: 排卵试纸一直弱阳是什么原因？

A:

1、当排卵试纸出现弱阳的时候，首先要考虑的是自己的操作有没有问题。

正确操作：测试纸插入尿液深度不可超过 MAX 标志线。

2、检查下自己排卵试纸保存的方法有没有问题，看是不是因为保存方法不当导致排卵试纸灵敏度失效。

正确的排卵试纸保存方法：测试纸应存放于室温环境、避光，如置于冰箱内，使用前应先复温。

3、排卵试纸一直弱阳很大原因是尿液的使用不当，检查下自己有没有按照下列方法采集尿液。

正确的尿液采集方法：用洁净、干燥的容器收集尿液，不可使用晨尿，收集尿液的最佳时间是早 10 点至晚 8 点，尽量采用每一天同一时刻的尿样，收集尿液前 2 小时应减少水分摄入，因为稀释了的尿液样本会妨碍 LH 峰值的检测。

4、检查下使用尿液的操作是否出错

正确的操作应该是：将试纸条有箭头标志线的一端浸入尿液中，约 10 秒后取出平放在白色纸巾上 10 分钟。

Q：排卵试纸没有测到强阳时怎么回事？

A：

1、操作失误：

你是按照试纸的说明来用的吗？将试纸条有箭头标志线的一端浸入尿液中，注意，不要超过 MAX 标志线，否则容易检测不到。

2、试纸失效：

有的试纸保存不当导致灵敏度失效。试纸应避光放置，如果是放在冰箱里，注意不要马上使用，等恢复室温再用。

3、尿液采集不当：

采集尿液要用干净的容器，注意不要用晨尿检测，采集前 1-2 小时也不能喝大量的水，会稀释尿液。最好在早上 10 点，到晚上 8 点前，这段时间采集。

4、检测不连续：

正确的检测应该是连续的，不能今天测一次，明天后天就算了，需要坚持。另外，每天采集尿液的时间尽量相同，检测的时间尽量一致。

一般排卵发生在强阳转弱的过程中，这期间安排同房受孕率很高。

妇科炎症方面的问题

Q：妇科炎症去医院一般都需要检查什么项目？

A：通常妇科炎症检查项目包括：白带常规检查、阴道脱落细胞检查、TBS 检查、B 超检查、电子阴道镜，通过这些检查，女性就可以准确的知道自己是否有感染妇科炎症，感染了哪种妇科炎症。

Q：检查白带结果：白带 BV 阳、念珠菌阳，说明了什么？

A：白带 BV 阳性是指阴道加特纳菌感染，属于阴道炎，念珠菌呈阳性表示有炎症感染，主要表现为白带增多，有异味呈豆腐渣样，伴有外阴或者是阴道瘙痒等，主要是平常不注意卫生，有不洁性交等引起的感染，但对怀孕是没有影响的，建议在医生指导下可以用保妇康栓治疗。

Q: 最近一个月以来，已经是第 3 次得滴虫性阴道炎了，有什么原因可以避免吗？

A: 滴虫性阴道炎是从外界感染而得的，一种传染病之所以能传播，必须具备传染源、传播途径和易感者三个条件，出现这种情况，可能性最大的就是夫妻间交叉感染，建议患者和丈夫一起到医院进行检查，发现问题及时治疗。

Q: 以前来例假并没有腹痛胸胀等症状，最近两个月来月经前胸胀腹痛的厉害，肚子阵痛感强，还有褐色的分泌物，这是什么原因？

A: 这个症状属于痛经，常见导致痛经的原因有妇科炎症和子宫腺肌症，需在检查清楚后才能有针对性的处理，平时一定要注意月经期不要同房和洗澡，避免接触冷水、洗冷水脚、吃辛辣生冷食物，现在可以试试红糖水，红糖性温，有温里的作用，可以疏通筋脉，帮助月经排除的作用，最后建议到医院 B 超核实，不要错过最佳的治疗时机。

Q5: 据说喝酸奶有助于缓解炎症，有科学根据吗？

A: 是有助于缓解炎症的，酸奶含有大量的保加利亚乳杆菌、乳酸杆菌和嗜酸乳杆菌等有益菌种，进入人体后能抑制致病菌和腐败菌的繁殖，长期食用酸奶，对于阴道内的菌群调节到一个正常的状态十分有效。

Q: 办公室文员，长时间地坐着不怎么运动，最近腰有些酸疼，去医院检查肾功能但是各项正常，有可能是妇科炎症导致的吗？

A: 可能是妇科炎症中的附件炎，这种疾病与久坐的工作有关，由于长时间地坐着而缺少活动，致使血液循环减慢，使身体内静脉回流受阻，建议去妇科进行一次检查，确诊后对症治疗。

Q: 得了妇科炎症--宫颈糜烂，只能采用手术或者物理方法进行治疗吗？

A: 对于未婚或者已婚未育的患者，一般是不建议大家做手术或物理治疗的，因为很有可能会对此后的生育造成影响，建议可以到较大的医院咨询可否采取中医手段保守治疗。

Q: 在月经期、AA 后下腹坠痛和腰部酸痛，这是什么原因导致的？

A: 根据症状描述，很有可能是慢性盆腔炎，患者通常表现为白带增多，下腹隐痛，腰酸，有时候甚至出现尿频、腹痛，建议及早到医院进行系统的检查治疗，避免耽误病情。

Q: 日常生活中，女性如何防止妇科炎症？

A: 日常生活中，女性防止妇科炎症需做好如下预防工作：

- 1、定期做好妇科检查：很多妇科炎症在初期时都没有明显的症状，只有通过妇检才能发现，为了预防妇科炎症的发生，要定期做好妇科检查，特别是已婚女性，以便及时治疗。
- 2、注意个人卫生：日常的内衣裤应柔软宽松，以棉织品为优，而且最好每天用清洁的温水清洗外阴，但在清洗时不要用清洗液。
- 3、注意经期卫生：月经期一定要注意好个人卫生，同时忌经期同房，以免受到感染。

卵巢方面的问题

Q: 卵巢疾病都有哪些？

A: 目前医院中卵巢疾病包括有：多囊卵巢综合症、卵巢癌、卵巢早衰、卵巢肿瘤、卵巢囊

肿。

Q: 多囊卵巢和多囊卵巢综合症有什么区别?

A: 多囊卵巢是多囊卵巢综合症的表现之一, 患有多囊卵巢的情况下仍有正常排卵的可能, 激素水平是正常的, 而患有多囊卵巢综合症的情况下激素水平不正常, 同时存在多囊卵巢的表现, 一般没有正常排卵, 可以导致不孕。

Q: LH 与 FSH 的比值大于 1.5 是多囊卵巢吗?

A: 多囊卵巢 LH 与 FSH 的比值一般是 2-3, 同时还需要结合彩超确定身体情况, 建议到医院的生殖科进行检查。

Q: 到医院进行激素检查, 睾酮 79.03ng/dl, 正常区间是 14~76n1/dl, 这样是多囊卵巢综合症吗?

A: 睾酮值有些偏高, 但不是太严重, 如果是多囊卵巢综合症, 往往会出现睾酮高的情况, 最好到医院做阴道彩超观察卵巢内卵泡数量的多少, 如果卵泡数量较多的话, 建议在医生指导下服用一些药物进行调理。

Q: 卵巢早衰是怎么引起的呢?

A: 卵巢早衰引起的原因主要有: (1) 遗传因素: X 染色体缺失或畸变可导致已形成的卵泡萎缩退化 (2) 免疫因素: 卵巢早衰常并发甲状腺炎、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎, 此时, 患者外周血中有抗卵巢抗体, 抗体与卵巢中相应细胞结合后会损伤卵泡而致使卵巢功能衰竭 (3) 垂体功能异常: 促性腺激素过度刺激, 可加速卵泡闭锁, 使卵泡消耗过多。

Q: 卵巢早衰有哪些表现?

A: 卵巢早衰的表现主要有: (1) 绝经早、皮肤暗黄、身材走样, 更年期提前 (2) 不孕不育怀孕困难 (3) 阴道干涩、性欲下降。 (4) 骨质疏松。如果出现以上表现, 应改变不良习惯, 建立科学的生活方式, 每年至少体检一次, 少熬夜、少吃止痛药, 科学减肥, 来月经时多补铁。

Q: 月经量少预示着卵巢早衰吗?

A: 月经减少为卵巢早衰症状之一, 但并不代表月经量少就是卵巢早衰, 每个人的月经量大约在 20-60ml, 月经量的多少和体内性激素水平有一定的关系, 建议到医院进行系统的检查, 发现病情及时治疗。

Q: 卵巢早衰需要做哪些检查?

A: 卵巢早衰需要做以下检查: (1) B 超检查 (2) 腹腔镜检查或剖腹卵巢活体组织检查 (3) 体征妇科检查 (4) 内分泌激素测定。

Q: 多囊卵巢综合症的预防方法有哪些?

A: 首先了解多囊卵巢综合症的一些症状: 月经紊乱, 闭经, 无排卵, 多毛, 肥胖, 不孕合并双侧卵巢增大呈囊性改变, 称为多囊卵巢综合症, 其次要关注饮食结构, 体内堆积的脂肪越多, 危险系数越大, 低脂低糖低热量饮食, 优化饮食结构, 均衡营养才有助于健康, 最后要提高运动指数, 适当运动促进人体的血液循环, 提高机体免疫力, 有利于内分泌协调。

Q: 吃什么可以预防卵巢早衰?

A: 女性预防卵巢早衰, 在饮食上可适当多吃一些优质蛋白质、B族维生素、叶酸、铁、钙等营养物质, 如鸡蛋、猪肝、牛奶、豆类及其制品、新鲜蔬菜、蘑菇、木耳、海带、紫菜、鱼类等。

Q: 多卵巢囊肿是什么?

A: 多卵巢囊肿是由于丘脑下部-垂体-卵巢轴功能失调, 破坏了相互之间的依赖与调节, 因而卵巢长期不能排卵, 是一种综合征。某些含有内分泌功能的卵巢囊肿, 可因其所含肿瘤组织成分不同而产生某些相应激素, 从而干扰了卵巢激素的正常分泌和排卵, 出现闭经, 子宫出血、多毛和不孕等症状。(想了解更多备孕知识, 请添加有啦_董老师微信: 13145838625)

Q: 多卵巢囊肿如何备孕?

A: 第一继续用试纸监测排卵, 另外加上B超监测; 根据B超监测情况, 看是否需要打排卵针, 第二您需要去调理下月经; 平时饮食需要补充叶酸、铁、钙等营养素, 多吃豆制品、蔬菜、肉蛋奶、杂粮类、每周至少一次海产品。
如果肥胖, 则需先减肥, 体重降下来更好受孕。

孕前检查方面的问题

Q: 为什么要做孕前检查?

A: 孕前检查能帮助准备要宝宝的夫妇在怀孕前发现异常、及时治疗和避免潜在问题, 将身体和心理都调试到最佳状态, 并在医生指导下有计划地怀孕, 以减少宝宝出生缺陷, 保证准妈妈平安度过孕期和分娩。

Q: 男女孕前检查需要检查什么项目?

A: 女方孕前检查项目为优生四项, 主要监测排卵, 男方孕前检查项目为泌尿生殖系统, 主要检查精子的质量。

Q: 孕前检查最佳时间在什么时候?

A: 夫妇双方在怀孕前3-6个月开始做孕前检查最好。这主要是因为检查过程中发现了异常, 能够有充足的时间进行干扰治疗和接种疫苗, 因此提前3个月做检查是最佳的检查时间。

Q: 做孕前检查能喝水吗?

A: 孕前检查一般会要求空腹做, 其目的是为了其中几项特殊的检查项目, 比如, 采血化验检查肝功能、测量血压、血脂和血糖等这些项目。在体检当天最好不要喝水, 如果早上起床后实在口渴, 可以喝一小杯水, 对体检没影响, 会起到稀释血液的作用, 对血液检查有一定的帮助。

Q: 孕前检查发现弓形体 IGM 阳性, IGG 阴性, 需要去治疗吗?

A: 需要治疗, IGM 阳性表示近期感染, 一般治疗时间为3-6个月, 治疗后一般复查3次, 一月复查一次, 均阴性就可以开始备孕。

Q: 孕前检查优生四项，风疹病毒 IgG 和巨细胞病毒 IgG 阳性，其他阴性，是不是不能怀宝宝？

A: IgG 阳性，说明你曾经有过这两种病毒感染的经历，但在与自身抵抗力的对抗中，已经自愈并因此产生了对这种病毒再次感染的抵抗力，是好事，不会影响你怀宝宝的。

Q: 孕前检查能不能判断宫颈机能不全？

A: 孕前检查是可以诊断宫颈机能不全的，主要表现是早产及中、晚期重复性流产，建议怀孕前到医院进行检查。

Q: 孕前激素检查，促甲状腺激素 5.2，是否影响怀孕？

A: 正常促甲状腺激素（TSH）参考值 0.27-4.20，现在这个促甲状腺激素有点高，属于亚临床甲亢状态，建议定期复查监测，饮食上多注意低碘饮食。

Q: 最近两个月都有在吃减肥药，现在准备怀孕有必要去做孕前检查吗？

A: 备孕前三个月不建议吃减肥药，如果准备怀孕，建议到大型的医疗保健机构进行孕前检查，排除存在影响生育的问题，以确保能正常怀孕。

Q: 确定怀孕大概 30 天，孕酮 3.74ng/ml，hcg580mIU/m，生化了，这种情况应该做什么检查？

A: 建议做完善的孕前检查，需要检查一些抗体，如果有必要还要做一些免疫学的检查，建议可以去稍大些的医院，可以去遗传科咨询一下。

月经方面的问题

Q: 月经来的时候可以喝茶跟咖啡吗？

A: 经期来的时候是不适宜喝浓茶跟咖啡的，因为这类饮料中咖啡因含量很高，容易刺激神经和心血管，以致产生月经疼痛、经期延长和经血过多等不适症状。

Q: 月经推迟了两天，测早孕试纸没有怀孕，这就可以确定没有怀孕了吗？

A: 一般情况是不能确定的，停经天数少，可能还没有反应上来，建议过一周再测试一下

Q: 月经量较少，姜汤红糖水和中药都试过，效果不好，有方法让月经量大些吗？

A: 月经少一般是气血不足引起，可以吃四物汤和益母草膏，同时建议月经来潮前一周左右，要忌食生冷、辛辣刺激性食物，可以多饮水，摄取富含纤维素的食物，保持大便通畅，消除疲劳并注意保暖、卫生，放松心情。

Q: 半年来月经周期都是 28 天，这个月 32 天还没来月经，早孕试纸测不出来，这种情况是怀孕了吗？

A: 有可能怀孕了，太早使用早孕试纸也测不出来，不放心可以到医院检查下孕酮。

Q: 月经不调除了吃药可以通过什么食物进行食补吗？

A: 可以食用滋补汤水如西洋参甲鱼，起到补气养阴、清火除烦、养胃，另外，用适量的菊花、玫瑰花、素馨花冲水喝，对肝火盛、休息不好、月经不调也很有益处。

Q: 吃补佳乐会影响月经吗？本来按照周期姨妈快完了，但是吃了药以后，这两天姨妈反而有些增加。

A: 每个人身体状况不同，对药物的反应也不一样，建议可以喝些益母草冲剂，具体用药需咨询医生。

Q: 前段时间，我成功减肥 20 斤，可月经不来了，这是为什么？

A: 太胖太瘦，都会导致月经失调。太胖的女性，可能患有多囊卵巢综合征；单纯肥胖也可以造成内分泌紊乱，出现月经不调；太瘦的女性，尤其是 1 个月减去 10 多斤的人，极易患上营养不良、神经性厌食症，最后导致闭经。所以，建议本身就不胖的人，完全没有减肥的必要，千万不要盲目减肥。

Q: 备孕五个月，最近两个月月经量特别的少，基本两天就结束，请问该怎么办？

A: 建议去医院做个内分泌六项检查和盆腔彩超。

Q: 月经前几天测排卵试纸，应该是白板呢还是弱阳呢？

A: 一般是白板，试纸测排卵没那么准确，彩超监测比较准。

子宫方面的问题

Q: 曾经流产后三次，对子宫会有什么伤害？

A: 短时期内反复人工流产，是导致子宫伤病的重要因素。建议你最好是去医院做下相关的检查，明确诊断。

Q: 请问子宫有炎症，可以在月经来的时候挂盐水消炎吗？

A: 子宫炎症的治疗，最好是在月经干净之后再输液。

Q: 有多发子宫肌瘤，比较小，这个会影响怀孕吗？

A: 多发子宫肌瘤对怀孕时有一定的影响。建议你先去不孕科阴超检查，是否可介入治疗。

Q: 子宫体积 37*36*27 是正常吗？

A: 你的子宫偏小。正常子宫大小是长 5.5-7.5 厘米，宽 4.5-5.5 厘米，厚 3.0-4.0 厘米，子宫颈长 2.5-3.0 厘米。幼稚子宫（即是子宫小），一般指青春期后子宫仍小于正常，这样的患者常伴有月经稀少、停经或闭经。一般通过 B 超了解子宫的大小，激素检查了解内分泌系统如脑垂体、下丘脑、卵巢等器官是不是有问题，有无排卵障碍，有无生育的基本条件。

Q: 双子宫应该怎么备孕，实现优生优育？

A: 可以先通过检查判断左右两个子宫哪个是“好”子宫，哪个是“坏”子宫，然后再通过 B 超对卵巢的排卵情况进行监测。在 B 超监测显示好的一次侧卵巢排卵时怀孕。这样就可以防止胎儿着床在发育不良的子宫里，避免影响胎儿的正常生长。

Q: 请问生化会对子宫有伤害吗？会不会影响下一次受孕？

A: 生化妊娠对子宫没有伤害，一般指受精卵没有回到子宫着床或着床失败，对子宫内膜一般不构成伤害，如果恢复的快，月经规律后会很快再次受孕的。

Q: 请问要怎么知道自己的子宫是前位还是后位，之前做过孕前检查的 B 超，里面好像没有这个项目？

A: 可以通过做妇科检查来确定，一般会在 B 超报告中写出。

Q: 医院照 B 超说是子宫前位，是有什么问题吗？

A: 子宫前位属于正常的子宫体位，很多妇女都是子宫前位。子宫前位在体内的位置较低，性生活后，精液容易在那里集中，子宫颈易被精液浸泡，有利于精子穿过宫颈口与卵子相遇而受孕，所以前位子宫受孕的机会多。

Q: 请问子宫后位，是不是受孕几率小？

A: 子宫的解剖位置有前位、平位、后位三种，并没有后位很难怀上之说。轻度的子宫后位没有什么症状，一般不需要治疗。如果子宫后倾的厉害，女方可臀下垫一适当厚度的软垫或小枕头，使臀部抬高，并连续抬高臀部卧床 20~30 分钟，增加受孕的机会。

Q: 子宫前位爱爱后应保持什么姿势容易怀孕？每次完事后精液都流出来了。

A: 子宫前位是比较容易怀孕的。可以尝试女下男上的标准式体位，在性交的最后关头或者从一开始，把双脚放在老公的肩上，这样精子是直接进入宫颈管的，也就是胸膝卧位或叫屈膝卧位。同房后将臀部垫高，保持 20-30 多分钟。

Q: 子宫内膜不均匀、增生对着床影响大吗？用什么方法治疗比较好？

A: 子宫内膜回声不均匀，可能有子宫内膜炎，如果没有月经淋漓不尽，没有经期长等问题，这种情况不一定会影响受精卵着床，可以不用治疗，2-3 个月经周期后复查超声。

Q: 子宫腺肌症怎么治疗？

A: 子宫腺肌症要看症状跟病情的严重程度，如果痛经比较厉害，建议中药口服配合中药灌肠调理。

Q: 子宫前位同房时可以垫枕头吗？

A: 子宫前位也是容易怀孕的，正常同房就可以的哦，射精后可以平躺 30 分钟后再起身清洗或者擦拭，垫不垫枕头都可以的。

内分泌方面的问题

Q: 女性激素六项，一定要在要月经第二天或第三天检查吗？

A: 一般来说，激素六项最好是在经期的第二天或第三天抽血检查荷尔蒙，因为在这时候，女性体内的荷尔蒙不会有太大的浮动，因此可以清楚判断卵巢老化、慢性不排卵及多囊性卵巢症状群等问题。

Q: 月经推迟，是内分泌有问题吗？需要做什么检查？

A: 一般情况，月经推迟，有很多种原因，大部分是内分泌紊乱造成的。建议去医院做性激素六项检查，看看是什么原因导致的月经紊乱。

Q: 月经正常，但是脸上长了好多痘，跟内分泌失调有关吗？

A: 有可能。内分泌失调，一般表现为 ①脸上突然长痘或长斑；②乳房胀痛；③月经不规律；④突然长胖或者消瘦；⑤体毛多等症状，建议去医院做激素检查确定。

Q: 泌乳素偏高，吃溴隐亭的期间怀孕了，现在怀孕 47 天，请问可以停药了吗？

A: 溴隐亭对胚胎会有一些影响。如果在吃药期间怀孕，建议根据您的临床症状控制药量，或者考虑换药，具体情况需咨询主诊医生。

Q: 怀孕初期，孕酮低怎么办？有点担心，能补起来吗？

A: 怀孕后孕酮低，有可能是先兆流产。一般来说，打黄体酮还是有补上去的，只要没有阴道出血就不用太担心。具体用药需咨询主诊医生。

Q: 内分泌失调问题

A: 出现内分泌失调的时候可以先从调整生活状态来解决，首先要规律作息，最好不要熬夜，保证充足睡眠时间，情绪方面也需要注意控制不要有较大起伏，可以适度的做一些运动比如瑜伽、散步等等。饮食上多吃一些水果蔬菜，少吃油腻和刺激的食物，保证营养均衡。

多囊卵巢方面的问题

Q: 性激素六项检查，Fsh 偏高是什么病，怎么办？

A: FSH 是促卵泡成熟激素，主要功能是促进卵巢的卵泡发育和成熟，月经期检查性激素，如果促卵泡成熟激素高于 10mIU/ml，提示可能卵巢储备不良，有卵巢早衰、卵巢不敏感综合征等趋势。建议及早做人工周期进行治疗，具体用药需咨询主诊医生。

Q: 多囊卵巢综合征，该怎么治疗？

A: 如果激素水平基本正常的话，加上本身肥胖的话，建议减肥加运动疗法，如果严重的，建议手术治疗。

Q: 我多囊，一直看的是西医，我可以自己买些中医的调经促孕丸吃吗？有副作用吗？

A: 一般是没有副作用的，但是最好在医师的指导下服用，不同人的情况不一样。

Q: 有多囊卵巢综合症三年，中西医治疗也没见效，该怎么办？

A: 多囊卵巢是临床常见难治疾病，建议到正规医院治疗，服用中药疗程周期长，需要耐心治疗。

Q: 28 岁查出多囊，月经不规律，需要吃什么药物？停药多久可以要小孩？

A: 可以吃达英 35 等药物。停药一个月后就可以要小孩了。

Q: 多囊，吃三粒克罗米芬，卵泡 2.3cm，打了三支促排针，打针后多长时间会排卵？

A: 一般促排后，会在 48 小时左右排卵。要想知道较为准确的排卵时间需要结合 B 超测排。

Q: 因为多囊，促排三次均失败，请问是否需要休息呢？

A: 建议休息，连续促排容易增加卵巢负担。同时建议减肥，控制好饮食，结合运动。

试管婴儿移植前的问题

Q: 移植的前一天查孕酮是 1.91 ng/ml, 请问移植前孕酮多少才合适?

A: 一般要求孕酮 1.5-2 ng/ml 以下，您的孕酮值在正常范围内，可以安排移植。

Q: 想做试管，B 超检查子宫内膜偏薄，需要调理吗？怎么做？

A: 内膜薄会影响移植成功率，建议先调理内分泌，增加内膜厚度，可以考虑使用补佳乐增加内膜营养，具体用药需咨询主诊医生。

Q: 移植后第 7 天有少量出血，褐红色的，第八天也有褐色分泌物，而且量逐渐增多，但少于月经量，请问是不是生化了？

A: 目前还不能确定是否生化，建议尽快到正规医院查血 Hcg 和孕酮。

Q: 请问试管移植后多长时间可以恢复正常生活或上班？

A: 具体根据身体的恢复情况看，没有具体的时间规定，但建议移植后三天最好卧床休息。

Q: 移植第二天腹水去医院打了羟己基淀粉，第三天症状就没有了，但是第八天测早孕试纸没怀孕，是不是移植失败了？

A: 一般来说，腹水消失是好事。建议保持良好心态，别太紧张，第八天相当于胚胎刚着床，尿里早期浓度低可能测不出。如果还不放心，可以去抽血，血更准确。

Q: 一个月前，做试管婴儿移植成功，但是前几天开始，每天都会流血，检查 B 超正常，补胎药用量都是大剂量，但是服药后还是流血，我怀的是双胞胎，请问会流产吗？

A: 一般 12 周胎盘形成后产生的激素可以维持妊娠，医生早期给你开补胎药是担心你体内激素分泌不足导致流产，一般不用太担心。

Q: 试管移植第一次失败，马上启动第二次，但是打了降调针 CA125 值还是降不下来，医生建议直接进周期准备促排卵。据说 CA125 值高会影响受孕成功率，我有巧囊和子宫内膜异位症。如果你遇到这样的情况，会怎么处理？

A7 一般巧囊和子宫内膜异位症都会影响孕卵着床，而且很难降至正常，从而影响移植成功率。通常遇到这样的病例，也建议这么处理。

Q: 试管婴儿的，今天移植第十一天了，测到怀孕了，但这两天喉咙不舒服，感觉上火，需要吃药吗？吃点红豆可以吗？

A: 最好不要吃药，可以适量吃点香蕉或苦瓜降火，但是红豆有活血作用，不建议多吃。如果喉咙痛严重需要用药，必须咨询主诊医生。

Q: 试管移植后 16 天，右下腹有胀感，担心会不会是宫外孕？

A: 试管移植，宫外孕的机率很小，不用太担心。建议定期去医院做检查，到孕 40 天，可以去医院做个 B 超，看孕囊的情况如何，要注意休息，加强营养，禁忌性生活。

Q: 请问做试管婴儿，预产期应该怎么算？

A: 试管婴儿预产期一般也是按照末次月经第一天开始计算，如果月经不规律，要从移植时间向前推 17 天为末次月经。

精子方面的问题

Q: 如果当天排卵，什么时候安排同房好？

A: 一般来说，接近排卵期同房怀孕几率较大。排卵当天最好，排卵的前后一天的机会是均等的，但是连续同房也有可能劳累，疲劳影响受孕，建议最好隔天同房。同时注意休息，放松心情。

Q: 同房很久都射精失败，但手淫可以射精，是有什么问题吗？

A: 如果是器质性问题，建议去做精液常规检查，前列腺超声，看看是不是射精管梗阻。如果是心理问题，在性生活时尽量配合他，投他所好。

Q: 请问 x 精子，y 精子，卵子的存活时间是多长？

A: 精子在女性体内可以活大约 72 小时，xy 精子存活时间没有差别，排出的卵子可以活大约 24 小时。

Q: 成年后，有什么方法可以增粗阴茎，从而提高性能力？

A: 一般情况下不会有大的变化了。建议平时加强锻炼下肢、会阴部及腹部肌肉训练，比如，深蹲起立，仰卧起坐，提肛运动等，可能会提高一定的性能力，对阴茎长度粗度也会有些微量的改变。

Q: 精子不液化是什么原因呢？

A: 精液不液化常见的原因是精囊炎和前列腺炎所致前列腺分泌的纤维蛋白溶解酶不足；微量元素（镁，锌等）缺乏等，一般需要查明病因，对因治疗。

Q: 同房后，半个小时精子不液化，会影响怀孕吗？

A: 一般来讲，精子不液化不会导致宫外孕，不会影响胚胎质量，但是会影响备孕。如果要治疗需要面诊确定。

Q: 如果精子不完全液化，向前运动精子为 24%，这种情况可以怀孕吗？

A: 请放心，是可以怀孕，建议体内射精后女性将屁股垫高半小时，成功率更高。

Q: 弱精，半年没怀孕，吃什么可以使精子强壮？

A: 你可以试试吃生精胶囊，或五子衍宗丸，或黄精赞育胶囊，加维生素 E 或者锌硒宝都是可以的，至少吃一到三个月，然后再复查精子。为提高精子质量，还可以吃生精颗粒，多吃补肾壮阳的食物如羊肉，狗肉，多运动，少熬夜。（具体用药需咨询主诊医生）

Q: 导致精子活力低下的原因

A: 1、生活习惯不规律：精子活力低下的患者一般都有熬夜、作息不规律、暴饮暴食或者饮食口味过重、长期使用高盐、腌制食物等不良生活习惯；

3、温度过高：高温会使精子活力降低，因此喜欢桑拿、泡温泉、长期洗热水澡时间过长的朋友们相对来说精子活力会比较低；

3、肾虚、身体虚弱：中医认为“肾脏乃先天之本”，肾具有“藏精纳气”的作用，因此决定着精子活力的强弱。

4、化学、物理刺激：精子的敏感度非常高，辐射、有毒化学物质都容易导致精子活力低下，因此要注意远离辐射和化学污染物；

5、生殖器炎症等疾病影响：精索静脉曲张、前列腺炎、附睾炎等疾病

Q：提升精子活力小技巧

A：1、合理摄入优质蛋白有利于精子的生长：瘦肉、鱼、虾、蟹、牛奶、鸡肉等肉类富含优质蛋白，可以为精子的合成提供足够多的精氨酸；

2、维生素 E、C、B 族是合成精子的主要原料：维生素 E、维生素 C 和维生素 B 族是精子构成的主要原料，这些营养元素广泛存在于：动物内脏、胡萝卜、豌豆、绿叶蔬菜、西红柿等食物中

3、合理作息和规律房事：规律的作息有利于体内内分泌的稳定，而适度的房事有利于排出衰老的精子，但需要注意房事不能过频，防止精子流失过度。

Q：精子质量需注意

A：1、补充营养，锻炼身体，减少精神压力，放松心情，戒除不良卫生习惯，如不抽烟不酗酒、不穿过紧的内裤等，必要时配合药物治疗。适量补充维生素 C、E，多吃含锌丰富的食物，如核桃、花生、榛子、松子等坚果类和鱼、虾、泥鳅、鱿鱼、海参等水产品。

2、少去蒸气浴室、桑拿房。高温不但会直接伤害精子，还能抑制精子生成。

3、要加强锻炼，不可以久坐

4、备孕期间应当戒烟戒酒

宫寒方面的问题

Q：在网上经常看到“十个女人六个宫寒”的说法，宫寒有这么普遍吗？

A：这种说法没有科学依据，“寒”的女性月经可表现为痛经，月经量少，经血成块、颜色暗等问题。而“寒”分实寒和虚寒，“实寒”是指人感受了实际的寒邪，如穿衣太少，空调温度太低等原因；虚寒是指体内阳气不足，寒由内生。虽说不少女性认为自己很“寒”，但实际上，虚寒（通常所说的宫寒）的女性比较少见，以实寒者居多。

Q：夏天不觉得手脚冰冷，但是一到秋冬，就会有明显的冰冷感觉，这样算是宫寒吗？

A：有的人宫寒的症状会有随着季节变化而变化。秋冬季，人的阳气收敛了，再加上外界的寒气，所以宫寒患者在秋冬季节的手脚冰冷的感觉更强。

Q：请问月经只来 2 天，是因为最近吃冰冷的东西导致宫寒吗？

A：月经周期一般 3-5 天，2 天相对不正常，中医的说法是宫寒。建议到正规中医院接受治疗，治疗期间最好调整自己的生活习惯，尽量避免吃生冷食物，少吃白菜、白萝卜、绿茶等虚寒性的食物。

Q：我从小到大都手脚冰冷，会不会就是宫寒？宫寒要怎样调理？

A: 手脚冰冷是宫寒的表现之一，如果是阳虚导致的手脚冰凉，并且月经不准，生育障碍就是宫寒。宫寒可以到正规中医院采用中药调理。平时应多吃暖身的食物，例如核桃、枣、花生，尤其忌食吃生冷辛辣的食物，还可以坚持快步走，尤其是在卵石路上行走，能刺激足底的经络和穴位可以疏通经脉、调畅气血；最后，运动中和运动结束后要注意保暖，特别是出汗后，毛孔张开，寒邪容易乘虚而入。

Q: 舌苔发白，经血有血块，是宫寒的症状吗？

A: 宫寒会有很多症状，如果只是舌苔发白还不足以说明一定是宫寒。除了舌苔薄白，宫寒还有这些症状：小腹冷痛、畏寒，喜欢以温热物置于小腹，白带多、痛经、月经失调、脉沉紧、舌苔薄白多津等。

Q: 月经经常推迟，最长推迟 20 天，月经天数一般 5 天，月经量第 2、3 天量多，而且小腹不舒服，有点凉，月经差不多结束会有褐色的分泌物，查了内分泌正常。请问是不是有宫寒？该如何调理？

A: 一般来说，月经量多的时候，小腹会有一些不适感，如果疼的不严重也是正常的，您的经期和经量都是正常的，偶尔推迟也不能说明什么问题，不属于宫寒。注意保暖，别吃寒凉辛辣食物，经常热敷小腹，一般都会缓解的，还有别生气，保持心情愉快。

Q: 结婚两年了也没有宝宝，医生说是宫寒，怎么会有宫寒的呢？

A: 一般宫寒有多种原因，其中常见的原因：①寒性体质，有可能是后天居住环境，也有一部分遗传因素；②长期处在空调房受寒；③吃过多寒凉、生冷的食物；④流产；⑤非正常手段快速减肥等。

Q: 宫寒，对怀孕有影响吗？

A: 宫寒对怀孕是有一定影响的，中医说的宫寒，是由于寒凝血瘀引起的，寒凝血瘀会引起血脉不通，可能会对精卵结合或胚胎着床的环境造成影响。

Q: 宫寒女性怀孕后是否需要保胎？需要进补吗？

A: 一般来说，若相关指标正常，则补充一些叶酸，维生素 E 等就可以。怀孕不一定要大补，补得太过反而有反效果。孕期的体质是会变化的，孕前跟孕后的体质不完全一样，如果怀孕后还出现腰酸、小腹冷痛，医嘱下可以考虑服用补肾阳的药（但建议尽量少用）。

Q: 听说宫寒对女人会有很大危害，是真的吗？

A: 一般来说，宫寒容易导致卵巢疾病的发生，造成排卵障碍；促使女性激素水平的下降，扰乱月经周期，影响正常的受孕生育；另外，也有可能引起子宫疾病及输卵管功能的失调和低下，影响受精卵的结合，及正常的生长，发育。建议服用艾附暖宫丸和鹿胎膏来调理。具体用药需根据个人体质，在中医指导下服用。

同房时间方面的问题

Q: 什么时候同房会增加怀孕几率？

A: 排卵前 2-3 天及排卵后 1-2 天为易受孕期,可以在这段时间隔天同房，这样怀孕的几率比较大。

Q: 月经周期 30 天，今天是周期 21 天，中午卵泡为 1.8*2.0，晚上试纸还是强阳，什么时候同房容易怀孕？

A: 按照你的卵泡情况，都应该排卵了。试纸还是强阳，可能是你精神紧张，紧张可以导致内分泌紊乱，建议你这几天坚持同房。

Q: 强阳什么时候同房？

A: 一般出现强阳 48 小时内排卵，建议出现强阳就同房，然后第二天继续检测卵泡，最好第二天做 B 超检测。如果没有排卵，第二天再同房一次。

Q: 我昨天晚上同房，今天白天排卵试纸强阳，晚上九点多转弱了，明天可以安排下一次，怀孕的几率大吗？

A: 强阳转弱提示排卵，你的怀孕几率大，明天可以安排下一次。

Q: 我现在测排卵是强阳，明天晚上同房晚吗？

A: 排卵前 2-3 天和排卵后 24 小时受孕的几率最大。排卵发生在强阳转弱的时候。明天可以同房。

Q: 我今天是排卵日，昨天下午三点半测的是弱阳，今天早上九点测的是强阳，中午是弱阳，现在下午又变强阳了，为什么会出现这样的情况呢？

A: 由于尿液浓度不一样所以试纸有时呈现强阳，有时呈现弱阳。今天可能是排卵日，建议安排今天和明天同房。

Q: 前天晚上十二点 LH 值 72，昨天中午 LH 值 63，晚上七点 LH 值 61，昨天早上和下午腰酸，肚子不舒服。晚上隐约有姨妈感，请问排卵了吗？打算今晚在安排一次同房，请问怀孕的几率大？

A: 你说的情况应该是有排卵。你昨天就应该同房，今天比较晚了。

Q: 请问白带拉丝后多长时间会排卵？什么时间同房容易受孕？

A: 感觉白带最多的那天同房。如果不能凭感觉判断哪天白带最多，可以进行监测排卵。

Q: 平常 36.5°左右，今天量体温 37.1°，是不是快排卵了？

A: 是的，今天可以安排同房。排卵日那天体温低，随后升高。排卵后基础体温升高能提示已经排卵。所以可以选择体温升高时同房。

妇科炎症方面的问题

Q: 妇科炎症去医院一般都需要检查什么项目？

A: 通常妇科炎症检查项目包括：白带常规检查、阴道脱落细胞检查、TBS 检查、B 超检查、电子阴道镜，通过这些检查，女性就可以准确的知道自己是否有感染妇科炎症，感染了哪种妇科炎症。

Q: 检查白带结果：白带 BV 阳、念珠菌阳，说明了什么？

A: 白带 BV 阳性是指阴道加特纳菌感染，属于阴道炎，念珠菌呈阳性表示有炎症感染，主

要表现为白带增多，有异味呈豆腐渣样，伴有外阴或者是阴道瘙痒等，主要是平常不注意卫生，有不洁性交等引起的感染，但对怀孕是没有影响的，建议在医生指导下可以用保妇康栓治疗。

Q: 最近一个月以来，已经是第3次得滴虫性阴道炎了，有什么原因可以避免吗？

A: 滴虫性阴道炎是从外界感染而得的，一种传染病之所以能传播，必须具备传染源、传播途径和易感者三个条件，出现这种情况，可能性最大的就是夫妻间交叉感染，建议患者和丈夫一起到医院进行检查，发现问题及时治疗。

Q: 以前来例假并没有腹痛胸胀等症状，最近两个月来月经前胸胀腹痛的厉害，肚子阵痛感强，还有褐色的分泌物，这是什么原因？

A: 这个症状属于痛经，常见导致痛经的原因有妇科炎症和子宫腺肌症，需在检查清楚后才能有针对性的处理，平时一定要注意月经期不要同房和洗澡，避免接触冷水、洗冷水脚、吃辛辣生冷食物，现在可以试试红糖水，红糖性温，有温里的作用，可以疏通筋脉，帮助月经排除的作用，最后建议到医院B超核实，不要错过最佳的治疗时机。

Q: 据说喝酸奶有助于缓解炎症，有科学根据吗？

A: 是有助于缓解炎症的，酸奶含有大量的保加利亚乳杆菌、乳酸杆菌和嗜酸乳杆菌等有益菌种，进入人体后能抑制致病菌和腐败菌的繁殖，长期食用酸奶，对于阴道内的菌群调节到一个正常的状态十分有效。

Q: 办公室文员，长时间地坐着不怎么运动，最近腰有些酸疼，去医院检查肾功能但是各项正常，有可能是妇科炎症导致的吗？

A: 可能是妇科炎症中的附件炎，这种疾病与久坐的工作有关，由于长时间地坐着而缺少活动，致使血液循环减慢，使身体内静脉回流受阻，建议去妇科进行一次检查，确诊后对症治疗。

Q: 得了妇科炎症--宫颈糜烂，只能采用手术或者物理方法进行治疗吗？

A: 对于未婚或者已婚未育的患者，一般是不建议大家做手术或物理治疗的，因为很有可能对此后的生育造成影响，建议可以到较大的医院咨询可否采取中医手段保守治疗。

Q: 在月经期、AA后下腹坠痛和腰部酸痛，这是什么原因导致的？

A: 根据症状描述，很有可能是慢性盆腔炎，患者通常表现为白带增多，下腹隐痛，腰酸，有时候甚至出现尿频、腹痛，建议及早到医院进行系统的检查治疗，避免耽误病情。

Q: 日常生活中，女性如何防止妇科炎症？

A: 日常生活中，女性防止妇科炎症需做好如下预防工作：

1、定期做好妇科检查：很多妇科炎症在初期时都没有明显的症状，只有通过妇检才能发现，为了预防妇科炎症的发生，要定期做好妇科检查，特别是已婚女性，以便及时治疗。

2、注意个人卫生：日常的内衣裤应柔软宽松，以棉织品为优，而且最好每天用清洁的温水清洗外阴，但在清洗时不要用清洗液。

3、注意经期卫生：月经期一定要注意好个人卫生，同时忌经期同房，以免受到感染。

APP 问题整理

Q: 有啦排卵试纸使用教程?

A: 1、下载安装有啦 APP, 注册并登陆账号

注意事项:

请选择一个白炽灯或自然光光线充足, 无明显阴影的光线环境下使用。

2、准备好有啦排卵试纸、尿液、白色纸巾和安装了 APP 的手机

3、手持排卵试纸, 将有箭头标志线一端浸入尿液中, 浸泡 10 秒后取出

注意事项:

浸泡时尿液不可超过标志线, 遵照说明浸泡 10 秒, 浸泡时间过短会导致试纸与尿液反应不充分直接影响结果。

4、将试纸条平放在白色纸巾上, 使用无印花、无折痕的白色纸巾, 复印纸也行

注意事项:

使用其他颜色的背景可能会对检测结果产生影响。

5、打开有啦 APP, 点击首页相机开始检测。

6、等待试纸与尿液反应 10 分钟

注意事项:

遵照说明等待 10 分钟, 提前/超时进入扫描会影响结果。

7、600 秒后, 开始扫描, 绿色扫描框需对准试纸

注意事项:

确保试纸条完整呈现在绿色扫描框内, 扫描过程中灵活根据提示信息进行调整。

8、扫描成功, 查看好孕率。

Q: 试纸扫描注意事项:

A: 试纸扫描操作几点注意事项, 1、在光线较亮的地方扫描; 2、扫描时注意试纸不要反光; 3、试纸需完全出现在绿色扫描框里面; 4、若模糊, 需手动点击下对焦; 5、出现红色小框框时, 稍微停留几秒, 不抖动; 6、苹果手机的话, 手机离试纸大约 20 厘米的高度, 不要太近了; 7、手机在试纸的正上方; 正常情况下任何手机都能扫描成功, 若不成功, 您再反馈给我哈!

Q: 月经周期天数怎么设置?

A: 打开有啦 APP, 点击“好孕”首页中“经期日历”, 点击右上角“经期设置”, 即可设置月经周期天数。

Q: 国外的电话可以注册吗?

A: 不行哦, 目前仅支持大陆手机号码, 有大陆朋友、亲戚吗? 看能否借她们号码注册使用呢!

Q: 没有大陆手机不能注册怎么办?

A: 我让同事注册个账号给你用哈!

Q: 试纸拿出来多久不能扫描

A: 试纸过多久都能扫描, 只是时间过长, 试纸容易被空气氧化, 准确度会降低。

Q: 有啦和尿大夫有什么区别?

A: 有啦是我们公司专门为备孕人群推出的新品牌，后续服务都会由有啦来持续提供，尿大夫则会更专注尿常规相关的尿检服务。

尿大夫关于排卵的扫描将不再维护，统一升级到有啦 APP，相关识别算法和好孕率计算规则会持续优化，提供更好更准确的服务给用户。

Q: 尿大夫 APP 还可以使用吗?

A: 原来的尿大夫 APP 对排卵试纸的扫描将不再维护，识别结果和好孕率可能会不太准确，最好使用有啦 APP，备孕业务将由单独团队负责，服务会更好。