



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

我在排卵吗？

什么是排卵？

排卵是指女性卵巢释放卵子的过程，它是怀孕的必备条件。血液中有一种叫黄体生成素（LH）的激素，当它的浓度升高约36-40小时后，卵巢便会自动排卵。这叫做黄体生成素高峰。卵子被卵巢释放出来之后，就会被输卵管拾起，接着沿着输卵管向着子宫移动，最终在管内遇见精子与其结合。

为什么排卵很重要？

排卵问题是不孕症的一个常见致因。对于一对想要孩子的伴侣来说，知道女方何时排卵对计划何时进行性生活是很有帮助的。一位女性如果想弄清自己不能怀孕的原因，她需要了解自己是否有排卵。如果月经周期有规律，一般在25到35天之间，而且出现经期痉挛的现象，通常是有排卵的。有几个方法可以用来检测排卵，包括：基础体温（BBT）图表、用于测量LH水平的尿液检查工具，用于测量某些激素水平的血液检查，和经阴道超声波检查。

哪些测试可用于检查排卵？

用于测量激素水平的血液检查

雌二醇是卵泡在生长过程中分泌的一种雌性激素；人体排卵之前，它的水平会迅速上升。如果女性服用生育药物来促进排卵的话，她应当更加频繁地测量身体中的雌二醇水平，以便观察卵泡的发育情况，但你并不能从中得知排卵的时间。

血液中LH水平的上升可以用于预测卵泡何时成熟和排卵的时间。由于LH呈脉冲式分泌，所以并不一定在单次血液或尿液检查中就能发现LH高峰。

在月经前一周，血液中孕酮水平如果有升高，一般是说明排卵已经发生了，但是它无法预测排卵的时间。

用于测量LH的尿液检查

这些家庭测试工具可以在药店买到，它们能够体现女性尿液中LH水平的变化。由于尿液中的LH水平会逐渐增高，所以如果尿检检测到LH的存在，就说明排卵一般会在12-24小时内发生（通常在女性月经期开始前14天）。对于月经不规律的女性来说，应根据自己可能排卵的最早与最晚时间，安排进行尿液检查的时间。检测LH分泌高峰的尿液检查应该在排卵预期前2天开始，并一直持续到LH高峰或持续进行20天。

在五天的检查过程中，有80%的几率检测到排卵。而在十天的测试中，则有95%的几率。检测到一次LH分泌高峰

后，便不需要在这个周期中继续测试了。有些时候，尽管在周期内出现了LH分泌高峰，身体却不一定有排卵。如果在连续2个多周期中均未能检测到排卵的话，你的排卵可能出现异常，应与医疗人员讨论这一问题。

一些生育力测试工具能同时检测尿液中的LH和雌激素。这些测试工具并不一定会增加你的受孕的机会。如果你正在服用促进排卵的药物的话，则不适合使用这些工具进行测试。

经阴道超声检查

卵子是在卵泡（卵巢中的一个装满液体的囊泡）中发育的。当卵子即将被排出时，卵泡会渐渐变大。我们可以用超声波技术来测量卵泡的发育。这种技术是通过将一个棉条状的探头放置在阴道中，利用声波在监视屏上生成图像。在排卵前，卵泡壁变薄，且内部充满液体。排卵通常发生在卵泡发育至直径1.8-2.5厘米的时候。对于接受生育治疗的妇女来说，超声波可以让她们知道应进行性生活或授精的时间。对于正在服用生育药物的妇女来说，她们可以在月经周期的几个不同的日子进行超声波检查，以测量和检查每个卵泡。

基础体温（BBT）图表

每天测量基础体温有助于确定身体是否已经排卵。不过，基础体温图表只可以用来粗略估算排卵时间，也可以用来确认排卵有否已经发生，但它无法对将来的排卵时间进行预测。对于安排进行性生活的时间来说，这一个方法并不是很有帮助，也不是太精确，但它是一种成本低廉、操作简单的方法，亦可以让你在家中就能收集到信息。

结论

虽然确定排卵是否发生以及何时发生的过程会让人沮丧不已，而且也十分费时，但它往往是实现受孕的必要步骤。重要的是，女性应与医疗人员共同决定哪种排卵监测方法是她们的最佳选择。如果这些测试表明一位女性没有排卵，或者她的月经周期不规律，也有治疗方法来矫治排卵问题，增加受孕成功的几率。

2014年修订；由合巢生殖医学中心无偿翻译并赞助校对

Revised 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