

# 试管求子路：解锁成功率的关键密码

试管婴儿技术，为无数盼望着小天使降临的家庭，点亮了希望的灯塔。可这希望灯塔的光芒，也不是永远稳定不变的！它被好多因素左拉右扯、上蹿下跳地影响着。所以呢，准备开启试管婴儿这段“甜蜜冒险”的准爸妈们，需要了解这些因素，获得迎接好孕的关键密码。

## 年龄——成功率的关键“风向标”

年龄，是左右试管婴儿成功率的首要因素。女性年龄渐长，卵巢功能如同运转多年的机器，逐步衰退，卵子数量与质量均显著下滑。35岁过后，卵巢储备功能大幅降低，卵子异常概率飙升，从而影响胚胎质量，直接拉低成功率。数据显示，25至30岁女性接受试管婴儿治疗，成功率在50%~60%；40岁以上女性，成功率骤降至20%左右。

## 胚胎质量——成功妊娠的“基石”

胚胎质量是决定试管婴儿成败的核心。健康的卵子与精子结合，形成的胚胎细胞分裂均

匀、碎片少，更易在子宫扎根，发育成胎儿。优质胚胎恰似高质量的种子，着床与发育潜力更佳。试管婴儿的体外操作中，先进的胚胎培养技术与良好的实验室环境，对维持和提升胚胎质量意义重大，像稳定的培养箱温度、适宜的培养液成分，都是胚胎早期发育的“助推器”。胚胎师们还会经过严谨的形态学评估，挑出细胞分裂整齐、碎片少的优质胚胎进行移植，帮助提升成功率。

## 子宫环境——胚胎着床的“土壤”

子宫如同胚胎着床的“土壤”，环境优劣直接关乎胚胎种植与发育。子宫内膜厚度适中、形态正常、血流丰富，是胚胎着床的理想“土壤”。通常，子宫内膜厚度在8~14mm时，胚胎着床成功率较高。内膜过薄或过厚，都可能阻碍胚胎着床。此外，子宫肌瘤、子宫内膜息肉、宫腔粘连等子宫病变，也会干扰胚胎着床与发育，降低

试管婴儿成功率。试管婴儿治疗前，医生会全面评估姐妹们的子宫环境，必要时采取治疗措施改善子宫环境。

## 内分泌因素——身体的“指挥家”

内分泌系统在试管婴儿过程中扮演着关键的“指挥家”角色。例如，雌激素和孕激素合理波动，如雨露般滋润着子宫内膜的生长与转化，为胚胎着床营造适宜环境。体内正常的内分泌环境，对卵泡发育、卵子成熟、子宫内膜准备及胚胎着床等环节都极为重要。像多囊卵巢综合征等内分泌疾病，就极有可能打破内分泌和代谢的平衡，影响试管婴儿成功率。因此，试管婴儿治疗前，医生会详细地对姐妹们的内分泌状况进行检查评估，并针对性治疗与调整，以提升成功率。

## 心理因素——不可忽视的“隐形杀手”

心理状态对试管婴儿成功率的影响常被忽视，实则非常

重要。紧张、焦虑、抑郁等不良情绪，会干扰神经内分泌系统的正常运作，影响激素分泌与子宫血液灌注，进而对卵子质量、胚胎着床及妊娠结局产生负面影响。研究表明，心理压力大的患者，试管婴儿成功率显著低于心态良好者。所以，试管婴儿治疗期间，姐妹们应保持积极乐观心态，通过听音乐、散步、与家人朋友交流等方式缓解压力。同时，家人的理解与支持不可或缺，温馨和谐的家庭氛围，有助于维持备孕的良好心理状态。

试管婴儿成功率受多种因素综合影响，各因素环环相扣。准备接受试管婴儿治疗的夫妇，需要充分了解这些因素，积极配合医生进行全面检查与治疗，调整生活方式，保持良好心态，全力提升试管婴儿成功率，早日迎接新生命。

(作者:朱素芹 福建省妇幼保健院 生殖医学中心)

# 乳腺容积超声：给乳房做个3D“体检”

## 为什么乳房需要“高清体检”？——乳腺筛查隐藏的危机

你可能不知道：

40%中国女性是“致密性乳腺”体质，这类乳腺在X光下如同蒙着毛玻璃，极易漏诊。

乳腺癌已是中国女性第一大癌，但早期治愈率高达90%！关键就在于——发现要趁早！

传统检查的痛点：

■ 钼靶检查：对致密乳腺“眼神不好”，还让乳房体验“压扁式酷刑”。

■ 普通超声：医生手持探头“盲人摸象”，结节是圆是扁全凭经验。

## 乳腺容积超声的科学魔法：3D扫描如何“揪出”病变

1. 原理揭秘：超声波玩叠叠乐  
传统超声：医生手动“切片”，就像用刀切西瓜，只能看到局部横截面。

容积超声：自动发射数百层超声波，像CT一样把乳房切成1毫米薄片，再AI自动拼成3D模型。

2. 技术突破：给医生装上“透视镜”

微钙化侦查：能发现芝麻粒大小的钙化灶(微钙化乳腺癌重要信号)。

立体测量：精准计算结节体积，0.1cm<sup>3</sup>的变化都逃不过追踪

(清晰显示肿瘤毛刺)。

血流显影：给肿瘤的“营养供应链”画地图，区分良恶性更准确。

## 这七类人请注意！你的乳房在呼救

高危人群	检查频率建议	科学依据
致密性乳腺	每年1次容积超声	钼靶检出率不足50%
有乳腺癌家族史	提前至30岁开始筛查	BRCA基因突变风险高5倍
摸到可疑肿块	立即检查+活检	20%无痛肿块是恶性
乳头溢液/凹陷	1周内就诊	可能是导管内癌征兆
备孕/孕期女性	孕前必查	激素变化易激活潜伏病灶
假体植入者	每2年专项检查	避开假体评估真实乳腺
长期口服避孕药	每年专项筛查	雌激素可能刺激细胞增生

## 检查全流程指南：从预约到报告，手把手教你

1. 黄金检查时间  
最佳时段：月经结束后3~7天(激素水平稳定，乳房最“柔软听话”)。

禁忌时段：月经前3天(乳房肿胀时检查可能误判)。

2. 检查当天必备清单

□ 穿分体式衣物(连衣裙不方便)。

□ 摘除金属饰品(别让项链和胸罩扣干扰扫描)。

□ 带既往报告(给AI系统提供“对比模板”)。

3. 报告解读不求人

BI-RADS 1-3类：吃顿火锅庆祝(良性概率>98%)

BI-RADS 4类：速挂乳腺专科(恶性风险2-95%)

BI-RADS 5类：立即安排

活检(恶性概率>95%)

## 防癌行动包：把乳腺癌扼杀在摇篮里

1. 20+女性必修课  
每月自检：洗澡时用指腹画圈触摸，重点检查外上象限(60%乳腺癌高发区)。

警惕伪装者：无痛肿块、酒窝状凹陷、橘皮样皮肤都是危险信号。

2. 饮食防御战  
少碰：蜂王浆/雪蛤(外源性雌激素)、油炸食品(促炎因子)。

多吃：十字花科蔬菜(西兰花含抗癌吲哚)、深海鱼(Omega-3抑制肿瘤)。

3. 生活方式急救

每周运动：150分钟中强度运动(降低25%乳腺癌风险)。

夜间灯光：睡前1小时远离手机(光照干扰褪黑素分泌，增加患病风险)。

## 灵魂拷问：你最关心的问题

Q：检查辐射伤身吗？  
A：超声波不是X光！孕妇都能做，可理解为“声波按摩”。

Q：医保能报销吗？  
A：部分地区已纳入医保(如上海三级医院报销60%)，检查前记得确认！

Q：会误诊吗？  
A：AI系统+医生双审核，准确率超95%，但最终诊断仍需结合活检。

Q：男性需要检查吗？  
A：男性乳腺癌占1%！如果发现乳头硬块、渗液，请立即就医。

Q：男性需要检查吗？  
A：男性乳腺癌占1%！如果发现乳头硬块、渗液，请立即就医。

Q：男性需要检查吗？  
A：男性乳腺癌占1%！如果发现乳头硬块、渗液，请立即就医。

Q：男性需要检查吗？  
A：男性乳腺癌占1%！如果发现乳头硬块、渗液，请立即就医。

## 聪明女人的健康投资

乳腺容积超声用科技的力量，把被动治疗转化为主动防御。记住：早筛不是制造焦虑，而是给你说“不”的权利——对晚期癌症说不，对过度治疗说不，对生命质量打折说不！

[作者:朱志强 厦门张步桃纪念医院(厦门燕来福医院)超声医学科 主治医师]