



患者指南

来自 ReproductiveFacts.org



美国生殖医学会的患者教育网站

环境中的毒素会影响我的生育能力吗？

什么是有毒的环境因素？

这些包括在水中、空气中、土壤里、食物和消费产品中发现的有害物质（化学物、金属、污染物）。当你接触到有毒物质时，或许都没有意识到这一点。这些毒素会在你的体内逐渐累积并引起一些身体变化。有毒的环境物质可以改变女性体内的激素和月经周期，影响男性的精子质量，或者导致胎儿或儿童的发育出现变化，从而影响到生育能力。有些毒素会通过孕妇身体进入胎儿，并导致基因突变。

哪些人最容易受到毒素的影响？

每个人都会接触到一些有毒物质。然而，以下几类人接触到有毒物质的几率更高：生活在高污染地区的人；在户外工作或在工作中须使用农药的人；在有化学物品、辐射或重金属的工作场所工作的人；以及生活在经济贫困地区的人。人们很难预测或衡量与有毒物质接触的程度，但可以通过使用防护衣物和相关设备来避免在工作场所接触有毒物质。

我做哪些事情可以把不良影响降到最低？

完全避免接触是不可能的。每个人每天都在接触有毒物质，区别在于剂量和场合的不同，接触会持续很多年。为了降低与有毒物质接触的几率，你可以：

- 选择使用农药较少的食物，例如有机水果、蔬菜、鱼类和肉制品。

- 在工作中须接触化学药品时，使用手套、眼镜以及防护设备。
- 当你积极地尝试怀孕时，避免接触已知的有毒化学物（但是已经发生的接触是无法改变的）。
- 减少饮食中的加工食物和快餐的数量。
- 减少食用深海鱼类（旗鱼、鲨鱼、巨型马鲛鱼和方头鱼），以将与水银的接触降至最低水平，尤其是当你正在尝试怀孕或已经怀孕时。
- 检查你的房子是否使用了含铅油漆，以便防止与其产生接触。

我应该对这一问题抱哪种程度的担心？

你应当意识到，你吃的东西、住的地方，以及你的工作环境都可能影响到你与有毒的环境物质的接触。你也应当意识到，你无法防止所有的接触，因为有些接触不是在你控制范围之内。为了限制你所能控制的接触，首先要列一张清单，列明你的饮食、使用的清洁用品，以及周围的化学物质。你应当阅读标签上的警告，咨询它们可能带来的影响，并考虑你为了减少接触到有毒物质，能在生活上做出哪些改变。

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 Herneast Center for Reproductive Medicine, with independent review sponsored by a Herneast 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