

# 熬夜，正悄悄“偷走”你的生育力

本文作者 | 王青欣 专业审稿 | 孙晓莉

**孙晓莉**: 通大附院生殖医学中心主任医师，副教授，硕导，医学博士

**擅长**: 生殖内分泌及不孕不育相关疾病的诊治，如月经失调、多囊卵巢综合征、卵巢功能减退、子宫内膜异位、复发性流产等；辅助生育技术，如个性化促排卵方案制定、人工授精、试管婴儿、多胎减胎等；宫腔镜检查与手术，如宫腔镜下子宫内膜息肉、宫腔粘连、纵隔子宫等的诊断与手术。超声诊断技术（2009年获得彩色B超上岗证），如妇科常见疾病、卵泡发育的超声诊断等。

**门诊时间**: 周六全天（东院区），周一全天、周二全天、周日上午（西院区）



扫码读千篇科普文章

凌晨一点你还在刷手机？小心！你的生育力可能正在被一点点偷走……

## 熬夜一周，身体内部就乱了

英国一项研究发现，连续7天睡眠不足6小时，身体里700多个基因会发生变化，免疫系统、代谢系统、激素系统全都受影响。

简单来说，身体进入“应急模式”，最先被波及的，就是控制生育的激素系统。

## 睡不好，怎么就把生娃能力拖垮了？

### 1. 女性方面

- 卵子质量下降：睡眠不足会影响褪黑素分泌，降低抗氧化能力，卵子更容易出现染色体问题，胚胎质量变差。

- 月经不规律：熬夜会让压力激素升高，影响排卵，月经周期变得混乱，怀孕难度自然增加。