



这样沟通最有效

一个精明的病人要与时俱进，学会使用网络资源、通过多种沟通渠道，了解最新资讯。

一、您可以通过以下方式同我们联系：



公众微信



微信群



易信



QQ 群

(一) 公众微信：www-9ivf-com

1、加公众微信方式

手机下载微信→创建微信账号（可以是手机号码、QQ号）→完成登陆后，点击最底下“朋友们”-“添加朋友”-“搜号码”-输入“www-9ivf-com”-“添加到通讯录”或扫描以下二维码即可。



2、如何查看公众微信“历史消息”





上图点击后出现本图片的界面，如图所示，点击“查看历史消息”就可以看到以前群发的微信内容。

3、沟通的技巧—微信咨询建议

如果有问题咨询我，请注意告诉我你的姓名、年龄、月经周期、末次月经时间、不孕症时间、不孕症检查和诊断、既往治疗经过、治疗计划、特殊病史等等。注意不要记流水账，要善于总结。已经就诊做好治疗计划的，如果没有疑问不要再咨询我，以免出错，请按照计划执行。微信咨询不要记流水账，要重点突出；不要灌水；不要无病呻吟。有问题先看好大夫上的文章。对于滥用这种咨询方式的人，我会将其拉入黑名单。注意我的微信提醒，为节省你的时间，请到“上海九院辅助生殖群”阅读“如何让你少跑医院”，你可以通过百度搜索本群，或点击以下链接 <http://qun.t.qq.com/54853724>，微群是病友之间相互交流的平台，不适合咨询病情。

“九院胚胎移植注意事项”请上土豆网观看，搜索“九院胚胎移植”就可查到，建议大家提前听起来，录音的文字稿在部分 QQ 群可以下载，也可以到匡延平好大夫主页查看。建议大家多看看这些文章，有助于你更好的配合医生的诊治。

如有对生殖医院技术感兴趣者，请自行登陆“24 小时医学频道网（<http://www.24hmb.com>）”，注册后免费观看近年来上海九院生殖科开展的全国性学习班。

4、以下是微信咨询的一些建议：

重点突出，目的明确，下面的咨询很有水平



- 1) 匡主任，你好，我是在别的医院做了三次试管，三次鲜胚，四次冻胚都没成功，想去九院初诊，月经第几天去？我 2013 年 2 月 20 号，自己怀孕，宫外，做了腹腔镜，切掉右侧输卵管一截。两年前做过宫腔镜，染色体检查正常。
- 2) 匡医生您好：我是××,病历号 M×××,于 2013 年 4 月 13 日取卵 18 枚,获得冻胚 6 枚;取卵后月经情况,4 月 16 日下午来月经,少量咖啡色,持续到 17 日下午结束;4 月 19 日下午开始第一次月经,颜色、量都正常,只是肚子有胀痛;4 月 25 日结束;第二次是 5 月 24 日开始(从 19 日开始有来月经的感觉,肚子难受)因之前周期为 30-32 天,助理安排就复诊时间为二次月经的第十二天,现在因月经推迟时间过多,周期为 35 天了,按照匡医生的“师法自然—冷冻胚胎子宫内膜准备”的理解,复诊时间应改在月经第三天了,是吗?如需自己在家吃来曲唑请问匡医生怎样一个用药方法(用量、和用药天数,下次去医院复诊的时间)请匡医生在百忙之中抽出点时间,谢谢
- 3) 匡医生您好!我是×××,病历号 L×××,今年 1 月份第一次去试管,那次只有一个卵子,没受精成功。我原来的月经周期为 30—40 天。这几个月经过调养,我的月经周期又恢复到 28-30 天。这个月 19 号我又取了 5 个卵子,两个冻胚两个养囊,您的助手让我六月和七月月经第三天开始各吃 5 天的来曲唑,停药后三天再到医院抽血 B 超。请问我的月经周期恢复了还是按这个方案吃药吗?盼望您的答复!



点评：这几个咨询非常好，开始就报了姓名和病历号，把治疗经过总结的很好，简明扼要，重点突出。最后引出问题，咨询的目的明确不要泛泛而谈，讲你自己的故事。

匡主任，试管婴儿成功率可以随移植次数增加而累计吗？

点评：真的不清楚他要问什么，不要记流水账，要学会总结，重点突出。

匡医生，我 41 岁；月经周期：28~31 天； 1994 年 2 次药流，1995 年 1 次药流；2003 年结婚后未避孕；2004 年衣原体阳性治疗后转阴；2005 年 5 月月经紊乱，停经 40 天查 FSH：5.59、LH：23.56、E2：133pmol/L、PRL：58.6、T：3.96、P：1.0。服溴隐亭，2005 年 9 月复查 FSH：5.48、LH：9.06、E2：323pmol/L；2006 年 2 月造影：双侧输卵管基本通畅。2009 年 11 月造影：右输卵管阻塞，左输卵管通而不畅，走行扭曲，粘膜增粗，边缘欠光滑；2009 年 9 月 C3 查 FSH：7.6、LH：13.47、PRL：34.47。服达英-35，3 个月后查：查 FSH：5.66、LH：7.15、PRL：728.27（109~562）。服达英-35 和溴隐亭，2010 年 7 月查 FSH：5.99、LH：7.99、PRL：22.35；2010 年 11 月衣原体阳性，服阿奇霉素和强力霉素后查阴性；2012 年 5 月宫腔镜检查：正常宫腔；2011 年~2012 年在广东省妇幼试管婴儿失败（见照片）上次月经时间是 5 月 3 日。我现在住上海，想做试管，明天一个人先过来初诊还是周五和先生一起过来好？我提供的病史和化验数据够吗？



以下是我的回答：夫妻同时来看，你给我发这么多东西实际上没有用，我不可能记得住，最终还是要到医院来，看了病史再结合检查作出治疗计划。你把整理的这些病历资料给写病史的助理看，她们会把有用的信息写下来给我看。仔细看好大夫上的文章，特别是就诊流程和我们的治疗策略

点评：看病最终要去医院，不要指望咨询就能怀孕。别发一堆化验单过来，特别是不要发倒置的或者看不清楚的图片，你自己都不愿意看的東西，医生一样不喜欢看。

没有明确的咨询目的，不知道要问什么

匡医生，您好！我是昨天第一次来您这就诊的，年龄：41岁。我上个月是4月26日晚上来月经的，我月经周期比较稳定：常规周期是26~27天，特殊情况下是23~24天；今天晚上有来月经迹象，我准备明天早晨一大早去您那检查超声（因为如果后天去您不上班）。目前我的月经总量在下降，平常2天多过后第3天起就没有太多了，第5天几乎就没有了。。。多麻烦您看一下我的状况，因在上海工作忙碌压力大错过了生育的黄金年龄，期待您的诊断，在我不多的时间机会中，更迫切寻求和实现我们家庭的渴望。百忙之中打扰您了。每天您为那么多病人诊疗再加之科研繁重，您也多休息。谢谢您！

点评：她以为发了这个微信我就记住她了，每天那么多人咨询我，我不可能记住的。就是在医院，上个病人看完，开始看下个病人的时候已经记不清上个病人的情况了。人太多，实在记不住。



没有主动报姓名

匡医生您好！我想咨询下 HMG/HCG 促排是否会对垂体产生影响？因为我动过垂体瘤手术，盼复，谢谢

点评：不报姓名和病历号，最大的可能性是其它医院治疗的病人，我没有必要回答。

诉苦只会让医生和你一样焦虑，影响医生的判断

我 43 岁，再婚后双方无子女，二次宫外切除双侧输卵管，在邵逸夫取卵二次移植四次均未成功，为试管我辞去了工作花费了十万，我不甘心一年后慕名来九院找您，希望有奇迹发生，可二次取卵只成一个冻胚，我又很着急，担心又一场空，亲戚们也替我着急，年纪越来越大了，工作没了钱花完了，孩子没见着，匡医生请问医院可以用供精可不可以用供卵呢？如我妹妹愿意捐卵行吗？

心太急

匡医生，我怀孕后出血，我今天开始用安琪坦，我要用几天？

点评：谁知道还要出血多少天，血都没停，谈什么停药。

故事要讲完整

- 1) 匡医生，我囊胚移植第十七天有一点出血，怎么办？我昨天在当地做了 B 超是双胎，已探出卵黄囊！
- 2) 匡医生您好！我从移植到现在有 32 天了，这 5 天都有棕色的分泌物，量不多，这样的情况要紧吗？

点评：这两个咨询里没有讲目前用的什么药，没有报姓名和病历号。



没有仔细看我的文章，瞎扯一气

- 1) 匡医生，晚上好！我用的微刺方案，我 19 号取卵的。22 号谈话的。2 个冻胎，1 个养囊。之前医嘱让我下次月经结束后 3 到 5 天到医院做宫腔镜手术。但匡医生您的文章里说过（注明，她指的是“黄体期促排卵注意事项”那篇文章），取卵后第一次出血不算真正月经，第二次出血才算真正月经。那么我到底是该第一次出血后干净 3-5 天，还是第二次出血后干净后 3-5 天来做宫腔镜呢？
- 2) 另一位断章取义更加离谱：匡医生，我前面看到你文章里面写有上环取环这一说，这也是试管的一项步骤吗？（注明，他指的是“如何提高你的就诊效率”）

点评：没有好好的看我的文章，断章取义，然后乱发微信

低级问题，没有技术含量，不值得回答

- 3) 匡医生，我是 5 月 22 日移植的病人，移植后用药同移植前，达芙通 4 粒，早晚各 2 粒，安琪坦 4 粒，早晚各塞 2 粒，没问题吧？
- 4) 匡医生，我是今天移植，我想问一下移植完后，每天还可以用洗面奶和防晒霜这种化妆品吗？我们上班有时候需穿西装和高跟鞋，高跟鞋穿了有影响吗？还是尽量不穿？
- 5) 匡医生别骂我哈！我明天移植，在飞机和火车之间，我后天准备选择坐最快需要 20 小时火车回去，不知道可否？要



不晚几天再回遥远的家？请谅，我的愚昧问题！总担心每次选择让自己后悔。

点评： 这些问题我的文章里写的很清楚，不应该成为问题，更不应该发微信咨询我

太高深的问题，不要难为我，也不要让我算命

匡医生，我这次取卵三颗，授精两颗，一颗没有分裂，一颗三级七细胞养囊。想知道为什么没有分裂和养囊的成功率有多少？

在医院没有解决的难题，咨询肯定解决不了

- 1) 匡医生，我今天月经 15 天，内膜 5.3，比昨天下降了 1.5，被告知内膜太薄不能移植，想请问，还有什么方法能让我的内膜增厚？（曾宫腔镜，人工周期都试过）
- 2) 匡医生您好，我在外院用超长方案取卵三次，每次都有受精，但只分裂成 2~4 细胞，未移植。4 月九院的方案是 LE 十 CC 十 HMG，12 号取卵 3 个，二代 0 受精。5 月 9 号开始黄体促，21 号取卵 4 个，二代激活还是 0 受精，很难过。麻烦匡医生帮我查一下，是什么原因不受精？是卵子的问题还是精子的问题？

太喜欢研究激素

大量的咨询是问激素高低的，特别是怀孕后询问雌激素、孕激素的，是高了还是低了，有的还询问夜针次日的激素高低。这些都是瞎琢磨，没有意义。

画蛇添足，自作主张



匡医生，我准备冷冻胚胎移植，昨天 21 日复诊，LH 32.21，E₂ 671，卵泡最大 13.8，下午 3 点打 HCG4000，要求明天 23 号开始用达芙通和安琪坦，我今晚刚测了排卵试纸是强阳，如果明早试纸测还没排卵的话，也是明早开始用孕酮药吗？还是稍微推迟用药？其他还有打了夜针后测基础体温的，看到基础体温升高很紧张，担心要排卵。

点评：本来是安排好的事情，按照计划执行就完了，自己瞎折腾，画蛇添足。

如果医生根据百度搜索的结果看病——你还会信任医生？

这是今天我收到的微信：匡主任，我是 N×××患者，今日妻子取卵我取精，八点不到我就取完精了，但医院安排下午统一受精，我百度查阅精子体外存活时间常温下也就 4 个多小时，贵科有采取措施确保精子活率吗？心里不托底，麻烦解答。谢谢！

类似这样的微信几乎每天都有，共同特点是将网络搜索结果作为判断专业人员诊治是否正确标准，甚至将病友的建议作为判断专业人员诊治是否正确标准。

医学是非常专业的学科，需要长期、系统的训练，医学诊治既要遵循普遍的规律，同时又要个案处理，所以极为复杂，面对面诊治所作出的判断肯定比网络咨询要准确，所以我一再强调做好治疗计划的病友不要通过网络咨询我，容易出错。如果一个医生在看病的时候按照百度搜索得到的建议给你诊治，你还会相信这个医生？



如果大家把这个问题想清楚了，就不难得出结论，用网络搜索得到的知识来衡量专业人员的判断是否正确是极其荒唐的思维方式！这和用普通钟表来校验原子钟一样荒唐。

这是一个崇尚 DIY 的时代，但作为专业人员，不建议大家研究生殖激素，不建议自我诊断。有些人开口就谈什么什么激素低了，什么什么激素高了，自己觉得头头是道，其实是胡言乱语！正常女性生殖内分泌每天都在变化，激素之间相互影响，所以非常复杂，如果使用了促排卵药物，不同的药物、不同的用药方案、个体之间不同的反应类型使得生殖激素的解读非常复杂，可以讲我们是用了一生的时间在解读生殖激素，而且还没有解读完，还有大量的工作要研究。作为非专业人员，不可能有能力分析这么复杂的问题。请大家把复杂的问题交给专业人员去处理，请大家更多的关注如何配合专业人员，提高你的就诊效率。

另外，经常有微信询问能否怀双胞胎、能否生龙凤胎、能否生男孩，有些人把不孕症治疗想的太容易了，以为我们无所不能，像捏泥人一样想捏什么就是什么。这是对试管婴儿的误解，现代不孕症治疗的效率有限，希望个别人多看看我的文章，不要把问题想的太简单。还有的人经常问我“我的成功率是多少”、“我有多大希望”，这些问题实在太难回答，请大家不要再难为我，我不是算命的！

宫腔镜是治疗反复失败的一种手段，需要符合一定的条件才需要做宫腔镜，有个别病友太痴迷宫腔镜，还没有移植过、没有什



么问题就要做宫腔镜，把宫腔镜当成神器。这是典型的过度治疗，不可取！经常有激素替代的病友担心自己月经周期短，会提早排卵。激素替代所用的炔雌醇会抑制自身的卵泡发育，激素替代周期没有卵泡生长，谈不上提早排卵，请按照计划用药。

(二) 微信群：<http://qun.t.qq.com/54853724>

加微信群方式：登陆 <http://reg.t.qq.com/index.php>→完成注册（可以是手机号码、QQ 号、邮箱）登陆→可以通过页面上左上方的搜索微信群“54853724”，选择加入本群。

(三) 易信：kyp796421（通过朋友圈发布就诊信息）

1、加易信方式：登陆 <http://yixin.im/>，iphone、ipad 下载通过 AppStore 搜索“易信”；也可以通过个人 PC 机下载；

2、易信注意事项：

(1) 能用公众微信咨询的问题勿用易信咨询，如初诊、复诊流程及时机，各种手术后或移植后注意事项，医嘱核实等；请大家关注易信朋友圈说明。欲加易信的病友，需要向匡医生发起邀请，接受邀请后注意看朋友圈说明；

(2) 匡医生不接易信电话，请不要通过易信打电话；若不胜其烦骚扰者将被拖入黑名单；

(3) 该易信号是匡医生的个人账号，有很好的隐私保护作用。如果你希望以后匡医生记住你，最好的办法是直接使用真实姓名、真实照片作为易信头像。不符合规范者将从通过录中清除；



(4) 易信照片要求正面照，类似证件照，注意应避免低头照、美化照、侧面照、恩爱照、砍头照（眼睛以上的头部没有，要求整个头部）、翻拍照（别去翻拍证件照片）、纪念照（即景区留影照）、鱼眼效果照（相机不要太靠近）。

(四) QQ 交流群（用于病友交流）

1、QQ 群是病友自发组建的群，群共享均有就诊流程及相关资料，请群员认真阅读，以下为各 QQ 群联系方式：

- (1) 142765355 宝贝来了； (2) 283374279 宝贝计划；
- (3) 87196417 孕孕众生； (4) 211721633 马年好孕；
- (5) 165325815 敞开心扉； (6) 85629538 好孕宝贝；
- (7) 277212380 天使宝贝； (8) 186556793 欢欢喜喜；
- (9) 138170549 马上有宝； (10) 341934728 鸿宝奇遇；
- (11) 361454374 完美邂逅。

2、注意事项

(1) 新人入群后请按各群规范第一时间修改群名片（建议入群时备注身份，以便管理员审核，如我是九院 X 医生病人）；长时间不改群名片和不说话的，可能随时被清理；

(2) 群内成员均为女性，请男士绕道而行；如有误加，请自动退群；新人入群后，请仔细阅读群共享各类就医流程及相关事项，以提高就诊效率；

(3) 群员间请相互尊重，不得互相攻击、谩骂。请共同营造和谐、融洽、友好的交流空间，提升正能量；



(4) 不得利用本群聊天窗口做广告发布网站网址信息为己私利或污染视听，可以私下交流但禁止在群聊里出现；

(5) 不允许发布任何色情网站连接等；

(6) 讨论问题允许百家争鸣，讨论过程中发生争执，请就事论事，禁止使用过激语言和不当行为。

(7) 手机如何浏览 QQ 群共享资料及群论坛信息：①在手机 QQ 浏览器地址栏中输入 qun.qq.com，然后回车访问该网站。进入后，登录自己的 QQ 帐号，在文本框中输入 QQ 号及密码，点击“登录”按钮即可。②在“我的 QQ 群”下选择要进入查看群共享的 QQ 群，然后点击界面顶部文件夹状的图标按钮以进入群共享。之后就可以看到各种群共享文件了，点击共享文件右侧的向下剪头“↓”按钮开始下载群共享文件。