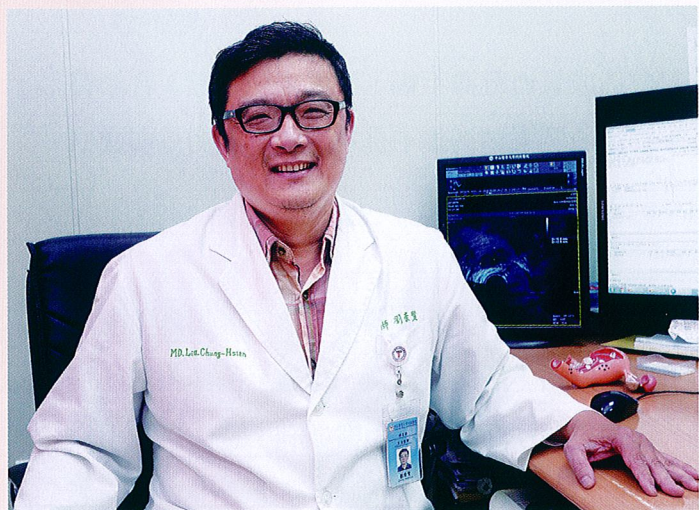


為何我倆不孕?

文/婦產部 不孕症(生殖醫學)科 劉崇賢 主治醫師



一聲聲嘹亮的嬰兒啼哭聲，帶給初為人父人母的夫妻多大的生命喜悅，但並非每對夫妻都能如此幸運又順利地擁有他們自己的寶貝。

「不孕」一直是古今中外都不易解決的問題，依據本科統計資料顯示，大約六對夫妻中就有一對有不孕的困擾，現今社會工商發達、生活壓力、環境毒害以及職業婦女趨於晚婚等，不孕症有逐漸增加的趨勢。不孕夫妻比例佔15%，光是台灣地區就有將近47萬對的不孕夫妻，因此「不孕」值得大家重視並且努力解決的問題。

究竟什麼情況下稱為「不孕」呢？所謂不孕症是指夫妻在一年當中，沒有採取任何的避孕措施，有正常的性生活卻沒有懷孕，

便稱為「不孕」。不孕可以分為原發性與續發性兩種，所謂原發性不孕症是指從來都沒有懷孕過，而續發性不孕症是指過去曾經懷孕過，但是不管結果是流產、子宮外孕或是正常的生產後，再也沒有懷孕的現象。不孕症有時並非一種疾病，它只是暫時性的狀態，只要生活步調或是飲食方面稍微調整一下，就可達到懷孕的目的。但也有時候它屬於一種疾病，必須借助藥物、手術甚至相關的生殖技術才能達到懷孕的目的。

懷孕的成功條件必須要有成熟的卵子和健全的精蟲再加上一條可通往子宮的暢通道路，讓卵子與精蟲能夠相遇而結合，所以懷孕的基本要件有四項：排卵、排精、受精與著床。第一、卵巢要能產卵，並經過排卵的過程進入輸卵管，第二、要有健壯的精蟲，能夠通過子宮頸管的篩選，游進子宮腔再進入輸卵管內，第三、輸卵管要暢通無阻到子宮腔，使精蟲與卵子在輸卵管的壺腹部位完成受精，第四、受精卵分裂成胚胎，移行到子宮腔內著床後繼續發育成胎兒。這四項是最基本的條件，其中只要一項有問題，就可能造成「不孕症」。

一般來說，造成卵子與精蟲「無緣結合」的原因，可從男女雙方的身體、心理、生活方式及工作環境四方面來探討。在身體方面，女性不孕的原因可能包括了排卵的障礙（包括卵子老化現象）、輸卵管的暢通與否、子宮內膜異位症、子宮發育不良或先天性畸形、子宮頸分泌液對精蟲排斥、黃體機能不全等。而男性不孕的原因，則多半與精蟲的品質有關，像精蟲的數目、活動力、形態以及精液量都有直接影響。

精蟲的品質與性能力並沒有直接關係，一個「虎虎生風」的丈夫說不定就是精蟲稀少、活動力差，甚至無精症的不孕症患者。至於心理方面，不論是丈夫或妻子，都要盡量保持心情的輕鬆，避免焦慮不安，當然夫妻感情恩愛是最好的心理治療。不孕不是過錯，不要讓它成為生活中的陰影，應該勇敢、耐心的面對它。

而在生活方面也要盡量避免抽菸、酗酒、飲食過量而造成肥胖、糖尿病或高血壓等。不要有太多的性伴侶，性關係開放易造成性傳染病，使生殖器官因發炎而產生機能障礙，工作壓力不宜太過，應找時間休息，若是常常加班的先生，則應注意一下太太的排卵時間，彼此調整一下生活步調，否則可能經常

「徒勞無功」。最後談到工作環境，男性應避免長期在高溫場所工作，從事放射線或重金屬工業的人要做適當的防護且避免在公業污染嚴重的場所工作。

綜合以上分析，不孕症比例逐年增加的原因可歸因下列幾點：

- 1.晚婚：職業婦女增加，許多人晚婚或婚後不想立刻懷孕生子，導致過了『適孕』年齡（女性大約20-30歲為適孕年齡）使卵子趨近老化現象。
- 2.性關係開放：導致女性骨盆腔炎及男性泌尿炎的增加。
- 3.工作壓力過重：造成內分泌失調，使得月經異常、不易排卵、不易著床以及精蟲生成過程出現異常現象。
- 4.工業污染：如陶瓷廠的鉛、紡織業的二硫化碳、工業用的苯溶劑，會造成生殖細胞及胚胎生長環境毒害。
- 5.工業環境過熱或中毒物質過多：造成精蟲減少或活動力不足。
- 6.肥胖：會引起血液中胰島素分泌異常而造成經期及排卵障礙。
- 7.過度運動或減肥：使體重過輕，脂肪比例不足導致不排卵。