



陪你走過——

壹 我倆為何不孕？

一、不孕症的定義：

- 1 在沒有避孕的情況下，經過12個月以上的性生活，而沒有成功受孕，即稱為不孕症，這裡所謂的「不孕」係指「不易受孕」。年齡超過35歲的婦女，懷孕能力明顯下降，若超過半年無法受孕，可以考慮提早就診。
- 2 不孕症一般分為兩種，一種為「原發性不孕症」，指從來不曾懷孕過。另一種為「次發性不孕症」，指曾經懷孕過，但是後來因為某些原因無法再懷孕。

二、懷孕生理學

- 1 精子由睪丸製造，再移動至副睪丸儲存。精子成熟約需70天的時間，若成熟精子一個月內沒有經由射精釋出，就會漸漸退化。射精時精子在輸精管內前進，由尿道射出。精子的壽命於女性體內約可以維持72小時。
- 2 卵子在卵巢的卵泡（或稱濾泡）內發育，每個月會有一個成熟卵由卵泡釋出。同時，子宮內膜也會進一步成熟，以方便胚胎之著床。卵子經過輸卵管，若有機會與精子結合，將成功受精成為胚胎，大約於排卵後第五天，胚胎會由輸卵管進入子宮腔內著床，開始懷孕過程。



三、決定受孕的必要條件：

- 1 女性須能排出成熟的卵子，並順利進入輸卵管。
- 2 男性產生足夠數量、形態正常且活動力佳的精子。
- 3 在女性之排卵日前後，有適當的行房。
- 4 有正常的輸卵管，讓卵子和精子能在輸卵管內相遇。
- 5 精子有能力穿透卵子，並成功受精成為胚胎。
- 6 有正常的子宮，胚胎能成功著床於子宮內，並繼續發育。
- 7 夫妻年齡不能太大。

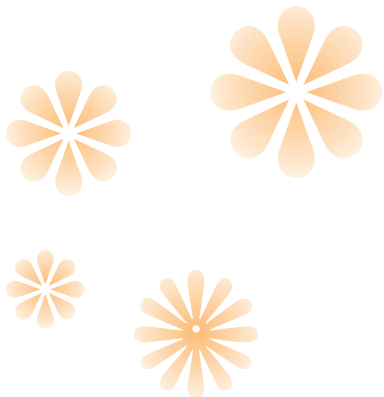
四、造成不孕的原因：男性因素所佔比例並不低，因此，不孕症發生時男性、女性應同時檢查。

1 女性因素：

1. 排卵功能異常及荷爾蒙失調。
2. 子宮頸黏液分泌異常，使精子無法順利進入子宮腔內。
3. 子宮腔結構異常，子宮內膜粘連或功能異常。
4. 輸卵管因發炎或感染(感染一定發炎、發炎不一定有感染)造成粘連或阻塞。
5. 腹腔內因素(如子宮內膜異位症，或骨盆腔、卵巢、輸卵管感染粘連)。

2 男性因素：

1. 精液異常：精子數目減少、形狀異常或活動力減弱。
2. 睪丸製造精子障礙：有先天性異常、染色體異常、荷爾蒙異常、感染性疾病、精索靜脈曲張、慢性疾病、外傷、環境毒素、睪丸腫瘤、藥物影響等病因。
3. 精子運輸系統異常：包括先天性無輸精管症或後天輸精管阻塞。
4. 性功能障礙：如陽萎、早洩或無法射精、尿道下裂等。



3 混合因素：男女雙方皆有一些問題。

4 不明原因：

不孕夫妻在接受一定範圍的檢查評估後，仍然找不到特定病因，則可歸類為不明原因的不孕，亦即用現有醫學技術無法輕易診斷的不孕症。找不到原因，並非代表正常。高齡婦女生育能力下降的情況一般也驗不出來，因此35歲以上的婦女即使找不到原因，也應積極面對不孕問題。，不明原因的不孕症，多數病例經過適當治療仍可成功受孕。

5 影響懷孕的因素：

1. 健康的生活型態：

- ✿ 避免煙、酒及藥物之濫用，以免影響精卵的製造與成熟，導致不孕。
- ✿ 調適工作、情緒及壓力，以減少排卵障礙、性慾減低、性功能失常、精子製造減少等等現象。
- ✿ 均衡營養，保持理想體重，避免過胖及過瘦。
- ✿ 遠離環境中高溫、化學及放射性物質等污染。

2. 安全單純的性生活：

- ✿ 單純的性關係及正確使用保險套，可減少感染性病與感染的機會。若陰道有異常分泌物、解尿或下腹疼痛等病菌或性病感染的症狀時，應趕緊就醫。如併發性病時，性伴侶應一同接受徹底治療。有部分性病，如披衣菌感染，多數沒有明顯的自覺症狀致不易發現，只有靠安全、單純的性關係，以及嚴格使用保險套才能減少感染的機會。
- ✿ 有效避孕，減少施行墮胎手術，以避免併發症的發生；若尚未生育過，或還要生育，則儘量不使用子宮內避孕器來避孕。

3. 子宮內膜異位症：

- ✿ 懷疑子宮內膜異位症時，應儘早就醫，並應定期追蹤。



❁有子宮內膜異位症狀或家族史時，宜及早計劃生育，提防受孕能力受影響。

4. 維護精子的品質：

❁勿使陰囊長期曝露在高溫環境中，或長時間穿著緊身褲。

❁正確的使用保險套，以預防感染，若發現有泌尿生殖道的感染時，應提早就醫，以避免影響精子品質，或造成輸精管阻塞，而導致不孕。

5. 適孕年齡勿蹉跎：

女性與男性的生育能力係隨著年齡的增長而有下降的趨勢，女性生殖的高峰期是在21-30歲之間，35歲之後明顯逐年衰退；男性生殖能力也是一樣，主要因年齡越大，精子數量則越少，而且接觸環境中污染物質越頻繁，精子的DNA受損導致基因產生突變的機會也就越大。近年來男性精子的平均數量已經大不如前且有逐年減少的趨勢。因此夫妻若有不孕的困擾時，應儘快尋求不孕的治療，勿蹉跎歲月而錯過懷孕契機。

