

婦女不孕症 攸關 6 項因素

有上述現象，以致小小外傷也會造成骨折。預防或減緩骨骼中鈣質之流失，需時時補充適當的鈣和維他命D，如牛奶、奶製品、豆腐、小魚干、深綠色蔬菜以及蛋白質，同時配合足夠體能活動，以強化骨的組織。每日鈣之攝取量約600毫克。

而鐵質之不足可導致牙齦出血，口腔感染是35歲以上成人掉牙的主因。由於掉牙影響食物的咀嚼及消化功能，且由於營養不均衡而造成營養性貧血，故多攝取深綠色葉類蔬菜，可助血紅素之製造。富含鐵質之食物如葡萄乾、水果、動物內臟（肝）、蛋黃、牡蠣、豆莢等。每日鐵質攝取應有10毫克。

維生素：攝取維生素可以增進健康，由於中年以後慢性病的增加，常服用藥物會干擾到維生素的吸收與代謝而導致維生素缺乏症，可由黃綠色蔬菜及水果攝取來補充維生素。

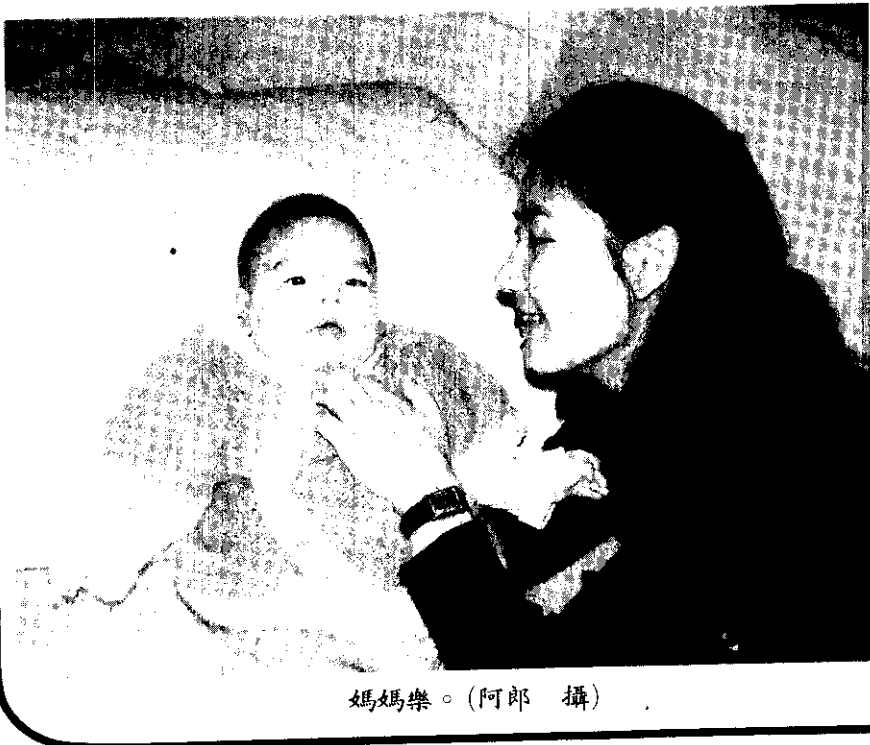
水份：人類從25~70歲，人體之水份組成由61%降至53%，而脂肪成份則自14%增為30%。大部份水份從表皮系統喪失，故中年以後，皮膚易乾皺。每日喝5~8杯水可助溶於水之廢物排出，並可免除便秘。

故每日進食量若能合適控制，並保持正常體重便不致造成肥胖。減肥必須從醣類與脂

新竹曾小姐來信問：

我3年前已生有一女孩，3年後想再生，竟得到不孕症，醫生說無排卵，叫我輸卵管通氣。請問不孕的原因是卵巢或子宮？為何生過孩子還會導致不孕症？

答：不孕可分原發性和續發性兩種。原發性是指不曾懷孕過的婦女。續發性是指經過1次妊娠，而後繼發生於足月生產或流產後，不能再妊娠的人。所以不孕症要考慮與受精和著床有密切關係的6項因素：(1)證明確有排卵發生。(2)男方有足夠的正常精子(3)有足夠的宮頸分泌作為輸送精子的媒介，及精子的貯藏處。(4)正常的子宮內膜，受到足夠的賀爾蒙刺激，可以接受著床。(5)通暢的輸卵管，以便精子與卵子結合，及輸送受精卵回子宮內著床。(6)腹膜腔因素。 (台灣省婦幼衛生研究所提供)



媽媽樂。(阿郎 攝)

肪的節制著手而非蛋白質。中年人除重視營養攝取外，須配

合適的運動及充足的睡眠，才能永保健康。