

新家庭計畫系列④

邁向健康之路！

～從優生保健做起

台灣省家庭計畫研究所/陳碧霞

近年來，台灣地區隨著工商業發達及醫療科技進步，帶動國人生活品質的提昇，對健康的需求也就提高，但多數人對「健康」的認識仍不夠，總以為只要身體沒有病痛便是「健康」，其實它是最消極的「健康」，真正的健康不僅是沒有病痛，而且要在生理、心理及社會上發揮到最佳的功能，才可算是「健康」。

生理、心理的健康，才是健康

在衛生人員的辛苦努力宣導下，國人的衛生保健知識普遍提昇，預防重於治療的觀念，也普通被民衆所接受，也就是說健康是要靠平時的多運動和飲食控制的保養，及定時的健康檢查，以便儘早發現威脅身體健康的危險因子，及早根治消除，使每個人對自己的健康都有警覺心，知己知彼，百戰百勝。

為下一代的品種都是優生健康的寶寶，而且每個寶寶又都是在父母期盼下所生下來的，因此，有了優生保健法的誕生。至於優生保健法的服務內容細則方面，仍有多數民衆不太了解，因而失去了接受保

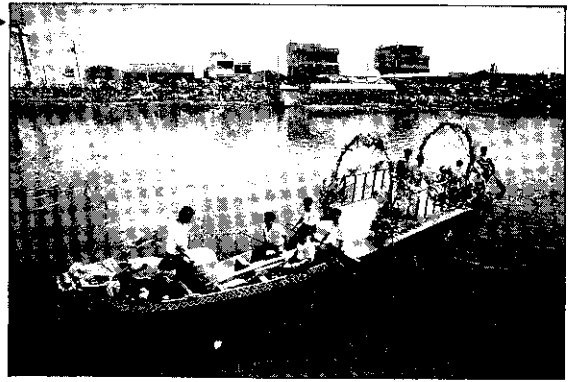
健服務的權利。為落實優生保健的服務，針對各年齡層的需要提供各項衛生保健的服務，請民衆多多利用。以下是一些有關保健知識，盼再度引起你的關心和共識。

多利用保健服務，保持身心健康

1. 優生保健的目的是什麼？服務的項目有那些呢？在那些醫院有提供服務呢？

答：優生保健的目的在於提高人口素質，保護母子健康及增進家庭的幸福。是以預防醫學的理論，經由遺傳醫學科技，早期發現有礙優生的疾病，並採取有效的措施，避免先天性缺陷兒的發生。服務的項目有優生健康檢查、婚前健康檢查、臨床遺傳諮詢、產前遺傳診斷及新生兒篩檢等，從結婚前懷孕中到嬰兒生後為了後代的品種強壯，宜謹慎的接受優生健康檢查服務。目前在全省各醫學中心或準醫學中心及各縣市的大型公私立醫院提供服務。

2. 為避免先天性缺陷兒的發生，應注意那些事項呢？



答：(1)不要太晚婚，高齡生育者應做優生健康檢查。

(2)避免近親結婚。

(3)家庭中若有遺傳性疾病者，應接受遺傳諮詢，必要時也應避免生育。

(4)懷孕期間不能服成藥、吸煙、喝酒或X光照射。

(5)懷孕期間儘量不要受到病毒感染和德國麻疹等。

(6)適婚男女應做婚前健康檢查。

3.精神病是不是遺傳性的疾病呢？以醫傳學的原理，是否可以結婚生子呢？

答：一般精神病可分為器官性的精神病和功能性的精神病，所謂器官性精神病是腦器官本身的毛病引起如外傷，而功能性精神病是因遺傳質、加上外在環境及心理壓力等多重因素造成。若為功能性精神病其遺傳的機率相當高，而且會有家族性的遺傳。精神病者和正常人一樣會有性的需求，想接近異性、結交異性、性衝動等，為避免禍延下一代，對精神病者的婚育問題，必須視病患康復的穩定性，並與醫師討論是否可以結婚及婚後生育子女的問題、遺傳下一代的機率有多少等先做好遺傳諮詢，若病輕較重者最好避免結婚生子。

4.近年來婚後不孕的比率一直有增加的趨勢，那些因素造成不孕呢？如何預防不孕症的發生呢？

答：造成不孕的原因，有很多因素，經統計分析男女因素各佔百分之四十，不知原因的約佔百分之二十。在男的因素方面，最主要是精蟲數目太少或精

蟲的活動力不正常（游動不佳），女性的因素是①排卵的障礙—沒有排卵；②輸卵管的因素—輸卵管粘連不通暢；③子宮頸因素—子宮頸的分泌物異常，使得精蟲無法向前游動；④子宮內膜異位症—子宮的內膜組織不長在子宮腔內的正當位置，導致無法使受精卵在子宮內著床發育；⑤子宮的因素——子宮發育不全或有先天性畸形；⑥黃體機能不全—黃體荷爾蒙分泌異常。

不孕症的預防應在結婚前提早作防患比婚後發現無法生育時再去治療來得重要。

預防重於治療，為減少不孕的發生，應可防患的事項有下列情形：

- 1.婚前避免複雜的性關係。
- 2.避免做不必要的人工流產手術（墮胎），尤其是懷第一胎即墮胎者，發生後遺症的比率大。
- 3.最好在30歲前結婚生子。
- 4.男性勿穿太深太厚的褲子及避免長期暴露在太高溫的工作環境中。
- 5.夫妻婚後生活應保持輕鬆心情，避免過度緊張及精神壓力太大。

若您有生育保健方面的疑難問題，請洽詢當地衛生局、所或寫信到台中市47-8號信箱詢問或索取教材。

