

為何我兩真的不易懷孕？

台灣省家庭計畫研究所 / 陳碧霞

一、不孕症是什麼？

所謂「不孕症」，是指在沒有做任何避孕措施的情形下，結婚經過一年以上，有正常的性生活而一致未能受孕的現象。一般而言，女性生殖的高峰期是在21～25歲之間，婦女在25歲以後，六個月內受孕的機會為75%，接近30歲是47%，30歲以上是38%，接近40歲是25%，40歲以上是22%；每一對夫婦，從結婚開始到懷孕的時間，會因結婚的年齡而有所不同，在男性則沒有如此明顯下降的曲線。總之，婦女的年齡越大，其可能受孕的機會就越小。

根據台灣省家庭計畫研究所於民國八十五年所做的台灣地區不孕症盛行狀況調查統計結果顯示，結婚一年的夫婦有正常的性生活，未曾使用避孕方法並希望生育小孩，切一直無法懷孕，即所謂「原發性不孕症」，約有7%。另一種狀況，是夫婦雖曾經懷孕過，但在這最後一次懷孕結束後，夫婦一直希望再生育小孩，也未避孕但仍無法懷孕的情形，也界定為不孕症的範圍，即所謂「續發性不孕症」，約有3%。

近來罹患不孕症的比率似有提高的趨勢，可能與現代化社會環境的改變有關，一方面由於生活文化意識的轉變，職業婦女的比例增加，晚婚情況普遍，生育意願延遲；另一方面，也由於工業化後所產生的廢物，都會影響男女生殖細胞的功能。

二、造成不孕症的原因有哪些？

90的不孕症是有原因可查的，其中男

性的因素佔35%，女性的因素佔35%，共同因素佔20%；剩下10則是原因不明。

1. 在女性方面的問題：

- (1) 卵巢的因素：排卵不正常及賀爾蒙分泌失調。
- (2) 輸卵管的因素因卵巢、輸卵管手術過程中感染而引起輸卵管黏連。
- (3) 子宮的因素：子宮內膜異位症或子宮發育不全、子宮先天性畸形。
- (4) 子宮黏液的問題：黏液可幫助精蟲游動，若黏液少又黏，則精蟲不易順利進入子宮腔而到達輸卵管與卵子結合。
- (5) 腹腔或骨盆腔感染而引起生殖器官發炎。

2. 在男性方面的問題：

- (1) 男性性功能異常或外生殖器官發育不全，無法經由性接觸將精蟲送入陰道中而達懷孕目的。
- (2) 精蟲的數量、外型及活動力異常。
- (3) 精蟲穿透卵子的功能異常。

3. 共同因素：

- (1) 夫妻彼此的小問題，例如太太排卵不規則，再加上先生精蟲量過少、活動力差，形成兩者之綜合因素，亦足以影響受孕機率。
- (2) 夫妻間生活的協調問題，例如因為工作的關係先生無法在太太排卵時行房。
- (3) 因生活緊張壓力、焦慮不安等，亦會影響夫妻間的閨房生活。

三、不孕症的基本檢查

1. 男性方面：

- (1) 精液檢查：主要是看精蟲數目，每毫升精液內應有兩千萬之以上的精蟲，另外



造成不孕的因素有很多，有些因素是可早期預防的

，精蟲活動力及外型也很重要，正常的精液中應含有50%以上活動力正常的精子。

(2)檢查睪丸的大小及有無精索靜脈曲張。

2. 女性方面：

(1)測量基礎體溫：反映排卵情形。

(2)賀爾蒙檢查：看出卵巢功能。

(3)骨盆腔內診及超音波檢查。

(4)輸卵管及子宮攝影檢查：可看出輸卵管或子宮腔有無黏連情形等。

(5)腹腔鏡檢查：做腹腔鏡檢查可看出輸卵管、卵巢、子宮外孕、子宮內膜異位症、骨盆腔腫瘤等。

要找出不孕的原因，最好是夫妻雙方一起去就診檢查，共同來探討病因。因為男性檢查較簡易，無時間性，也沒有什麼痛苦，相反的，妻子檢查一般較為繁瑣，需配合月經週期或會有些不適感等。醫師對於不孕症的檢查安排設計應有一套完整系列的檢查項目；為避免一些不必要的檢查，醫師會安排個案先由簡易的檢查做起，依個案的病況，判斷是否需再做進一步的檢查，由於檢查過程需要花費相當的時間，個案應具有信心與耐心，配合醫師的診察，才易找出病因。

四、如何預防不孕的發生？

1. 避免婚前性行為及複雜的性關係，導致性傳染病的感染。

2. 未生育時及常發生骨盆腔發炎的婦女，

不要選用子宮內避孕器避孕。

3. 選擇適當的避孕方法，不輕易作人工流產手術，以免造成後遺症。

4. 婦女應在適當的年齡結婚生育，晚婚婦女不要避孕太久，因35歲以後懷孕機會會顯著下降。

5. 適當的飲食和運動，避免抽煙和酗酒。

6. 儘量保持愉快的心情，及減少工作及情緒的壓力。

7. 不要長期暴露在工業用化學藥品的環境中，如：毒性氣體、農藥。

8. 不要使陰囊長期處在高溫的環境中，如：穿太緊厚的褲子。

9. 許多藥物會影響精蟲製造的功能，如：服用抗高血壓等的藥物。

五、早期發現和治療

造成不孕的因素有很多，有些因素是可早期預防的，譬如：在青春期的女孩子應注意月經週期是否異常，男孩子生殖系統發育是否健全等，尤其應注意有否隱睪症。新婚夫婦在一年內，有正常性生活，而沒有避孕的情況下，仍未懷孕者，如希望生育孩子，應主動去尋找醫療專業人員諮詢協助解決問題。不孕的原因並不難診斷的，但須夫妻雙方同心協力一起去尋找最佳的解決途徑，當夫妻雙方完成一套不孕症檢查後，大部份能找出癥結所在，而不孕症專科醫師會針對病人不同的病因做不同的處理治療。另有少數人需找心理醫師解除壓力及挫折感。總之，把握最佳的治療時機，不必過分緊張焦慮，並避免心急亂投醫，應完全配合中醫師的治療方法，夫妻間彼此鼓勵互相扶持，持之以恆，終究會有成果。目前公、私立醫療院所婦產科均有提供不孕症的一般檢查和治療。各衛生局、所也提供不孕症的有關詢問服務。