

# 高雄市立中醫醫院

## 不孕症衛教資料

### 一、不孕症的定義

所謂不孕是指在沒有避孕情況下經過一年的正常性生活而沒有受孕而言，人類生殖期的高峰是在 21- 25 歲之間。婦女在 25 歲之後，六個月內受孕之機會是 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%，在男性則沒有如此明顯的下降曲線，總之年紀愈大，受孕的機會就愈小了。90%的不孕是有原因可查的，其中女性因素佔 50%，男性佔 30%，共同因素佔 20%，剩下 10%則是原因不明。

### 二、受孕的四個條件：

- 正常的卵
- 正常的精蟲
- 卵子與精蟲能結合成為受精卵
- 受精卵安全著床

### 三、造成不孕原因

- 女性因素佔 50%

排卵不正常及荷爾蒙的失調。

腹腔及骨盆腔內之粘連引起的，或者是卵巢輸卵管感染所引起的輸卵管阻塞。

子宮內膜異位症。

子宮頸黏液問題。

- 男性因素佔 30%

精蟲數量少於  $20 \times 10^6$  每 CC，活動上少於 50% 以下，不正常精蟲數存在 40% 以上，粘稠度太高，造成精蟲無法穿透子宮頸到達子宮腔和輸卵管。

精索靜脈曲張。

精管阻塞。

尿道感染。

- 共同因素佔 20%

夫妻彼此的小問題，例如：太太排卵不規則又加上先生精蟲過量，活動力差，形成兩者之綜合因素亦足以影響受孕的機率。

#### 四、如何避免不孕

- 減少骨盆腔發炎的機曾。

避免婚前性關係導致性病的泛濫。

勿找密醫施行墮胎手術，造成合併症。

- 適當的避孕方法。

未生育時最好不要使用子宮內避孕器。

不輕易做流產手術。

- 減少排卵不良的機會。

解除工作及情緒的壓力。

控制良好體重勿過度肥胖及過瘦。

- 減少子宮內膜異位症的發生。

婦女最好不要在 30 歲後才結婚。

晚婚婦女不要避孕太久，因 35 歲以後懷孕機會會顯著下降。

- 增加精蟲的產生

減少情神與心理的負擔。

勿使陰囊長期曝露在高溫的環境。

減少服用抗高血壓藥物。

勿長期曝露在工業用化學藥品的環境中。

## 五、何時該就醫

年齡超過 35 歲夫婦(六個月內)或 35 歲以下夫婦(一年內)在無避孕之狀況下，經常性生活而仍無法受孕者，則必需主動找尋專家解決問題。不孕的原因是容易診斷的，當夫婦雙方完成一套不孕症檢查後(縱使是重覆檢查)，約有 90%能找出癥結所在，而且不孕症醫師可根據病人實際情況設計

一套完整的治療計劃以減少一些不必要的治療及檢查，還有少數病人須找心理醫師解除壓力及挫折感。

## 六、測量基礎體溫時之注意要項

基礎體溫表是治療女性不孕症最基本的資料，也是所有檢查的前提。

但是，有許多的婦女卻以錯誤的方法測量或記錄，以致無法提供醫師正確的訊息，以下是如何正確測量和記錄基礎體溫的方法：

1. 基礎體溫表自每次月經來潮第一天開始記錄，日期填於表上。
2. 請購買婦女專用基礎體溫計測量(請勿使用一般體溫計)。
3. 每天使用後請將刻度甩至 0V5 度以下。
4. 確實在每天清晨醒後起床前，在床上把基礎體溫計放在口腔舌下 3 分鐘或腋下 5 分鐘。
5. 每天測量的時間與部位要固定，至少要睡足 4 小時再測量，以免影響所測的值。
6. 每天測量後將所得測量值以點狀記錄於表上，並將每天的測量值以線相連。
7. 基礎體溫表上有五個代表符號請確實畫於備考欄。
8. 每次來院就診時請切記攜帶基礎體溫表。



### 3. 飲酒的翌晨不測量

飲酒的翌晨，或性交之後的測定值不正確，在穩定的狀態下測量是極為重要的事情。

### 4. 固定在一定的時間測量體溫

早晨起床的時間不規則、或早晨賴床的人，在夜晚就寢前測量亦可，但須固定在一定的時間。