



養和杏林手記

2016 年 1 月 29 日

《自然懷孕要訣》

| 撰文：何柏松醫生



養和醫院婦產科專科醫生

文章刊於 2016 年 1 月 29 日《信報財經新聞》健康生活版《杏林手記》專欄

根據世界衛生組織的預測，不孕不育將會成為僅次於腫瘤和心臟血管病的第三大疾病。不孕的病發率約為 10%至 20%，即是 10 對夫婦將會有 1 至 2 對有不孕的問題。近年來，輔助生育有很大的改進和發展，很多以前不能懷孕的夫婦也可以有機會成功懷孕。但輔助生殖治療（IVF）的方法價錢昂貴，而且不一定成功，故此很多夫婦都希望能自然成功懷孕。

X 先生夫婦兩人身形一向偏胖，他們 20 歲出頭便結婚。婚後想過二人世界，所以即使在沒有避孕的情況下，多年沒懷孕亦不以為然。直至太太接近 30 歲想生孩子，但一直不成功，兩口子才開始懷疑有問題。找婦產科醫生求助後，發現原來過胖影響荷爾蒙分泌，以致月經失調，每 4 至 5 個月才有一次月經。為了誕下健康的寶寶，夫婦兩人努力減肥，最終得償所願。

不少夫婦都忽略了一些日常生活習慣，未必聯想到與懷孕有關。大家可以留意以下各點，增加自然懷孕的機會。

一、年齡

男女的生育能力和年齡有關，但女性的生育能力受年齡的影響較男性為大。女性出生後，便不會製造新的卵子，而且隨着年齡的增長，卵子染色體異常的機會會增加，令到胎兒染色體異常的機會亦會增加，以致胎兒成功着床的機會減少，而即使成功着床，小產的機會也會增加，故此 40 歲以上的婦女生育能力明顯下降。有很多婦女以為年長的婦女可以通過輔助生育而很容易便成功懷孕，但現實數據顯示即使利用試管嬰兒的技術，成功懷孕的機會也是隨着年齡的增長而下降。根據香港人類生殖科技管理局在 2014 年的數據，21 至 35 歲的婦女每個試管嬰兒治療周期持續懷孕的機會約為 24%，但年齡 41 至 45 歲婦女持續懷孕的機會便下降至 7.1%；而到 46 至 50 歲更跌至 1.1%（附表），故此在計劃生育時間的時候，亦應考慮這個因素。

香港人類生殖科技管理局

年齡	每次 IVF 治療週期持續懷孕率*
21-25	28.6%
26-30	22.7%
31-35	24.8%
36-40	20.4%
41-45	7.1%
46-50	1.1%

註* 治療不孕，最重要的指標是生了一個健康的嬰兒。但懷孕後，可能會小產或是宮外孕，這些不能算是成功。如果懷孕到 10 至 12 週，胎兒仍然生存，則小產或宮外孕之機會便很少了，病人通常會被轉介到產科。這些妊娠便是持續懷孕。由於轉介到產科，要追蹤到嬰兒出生並不容易，故此持續懷孕率便成為一個常用的治療不孕的成功指標。

二、肥胖

肥胖除了對身體健康有着不良影響外，對生育亦有不良的影響。肥胖的婦女過多的脂肪可以把體內的雄激素轉變為雌激素，抑壓垂體卵泡促成素的分泌，令到不能排卵，以致月經不規則及受孕困難。肥胖婦女懷孕時其他併發症亦較正常體重婦女較高，包括小產、妊娠性糖尿病、高血壓、難產、需要手術助產等。

但體重過輕的婦女亦可能有排卵障礙而受孕困難。故此婦女應注意飲食及有適當的運動，以保持適當體重（BMI 介乎 19 至 22kg/m² 之間）。男性過分肥胖，亦可能影響精子的質量，故此亦應注意保持適當的體重。

三、吸煙

吸煙對卵巢有不良影響，可能加速卵子流失的速度，以致較早停經。故此吸煙婦女的生育能力較不吸煙的婦女為低。即使是二手煙，對婦女生育也有影響。吸煙亦可令男性精子質量下降，故此夫婦均不應吸煙，亦應避免二手煙。

四、飲酒

飲酒是否影響生育，仍有爭議。但女性懷孕時飲酒，會令胎兒發育異常，而且現在還不知道懷孕時酒精的安全水平。故此婦女懷孕時最好是不要飲酒。過多的酒精亦可令男性精子質量下降，故此男性也不應飲過量的酒。

五、工作環境

有些工作，例如廚師、長途車的司機等，工作環境可能令睪丸溫度升高，而影響精子製造，故此要小心，盡量減少高溫的情況。有些化學用品或殺蟲水亦可能影響精子的製造，員工需小心避免吸入這些化學物品。

六、房事時間

在女性的月經周期內，在排卵當天及排卵前兩天行房，懷孕機會最高。在月經規則的女性，是在下次月經前 14 日排卵，例如月經每 28 天一次，則在月經周期第 14 天排卵（28 天至 14 天）；而在月經周期第 12 至第 14 天行房，懷孕機會最高。在其他日期行房，仍有機會懷孕，但機會較低。由於月經周期不是每個月都很規律，有些夫婦便利用一些試紙，在女性尿液探測，看看是否有排卵。但這個方法並不是 100% 準確，而且為夫婦帶來壓力，亦沒有很好的證據顯示檢驗小便中的促黃體激素（Luteinizing Hormone）比其他方法有效；故此這個方法較適用於月經不太規則而亦不想行房太多次的夫婦使用。

另外一個較為便宜的方法是利用排卵時子宮頸分泌較多的現象去計算排卵期的時間。通常在排卵前 2 至 3 天，女性可能會覺得陰道分泌較多，在這時候便開始每 2 至 3 天行房一次，可增加懷孕的機會。

最簡單的方法，是不計算排卵的時間，而夫婦每 2 至 3 天行房一次，這樣必然包括排卵期了。最後，如果有一年沒有懷孕，有正常的房事而仍然未能懷孕，便需要尋求醫生協助，找出不孕的原因，然後對症下藥。

如果男女一方亦有其他可能影響生育的因素，如月經不規則、嚴重經痛等，夫婦便應及早求醫。

| 撰文：何柏松醫生

養和醫院婦產科專科醫生
