



澳門健康管理及促進學會 - 2019 健康講座系列(八):

【解構女性不孕】、【好卵子是成孕之母】及【孕期知多 D】

2019 年 12 月 14 日(星期六：上午十時半至十二時半)

地點： 澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）

人數： 名額 200 名（必需預先報名）

內容： 醫療講座 & 簡單身體檢查（包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例）

解構女性不孕	好卵子是成孕之母	孕期知多 D
		
陳敏醫生 澳門醫護志願者協會秘書長 澳門醫學專科學院婦產科分 科學院院士	劉志弘先生 雅各臣科研製藥有限公司經理	梁雪嬌醫生 澳門健康管理及促進學會委員

歡迎各界人士參加

（費用全免，敬請預約留位！）

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法：

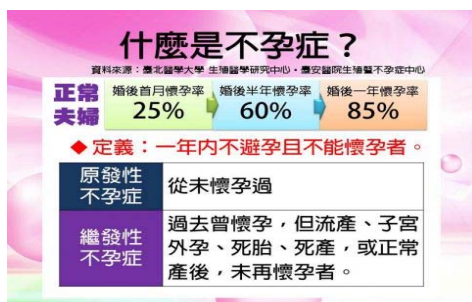
填妥以下表格，並於 12 月 12 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207，aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問，請致電：853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	



解讀女性不孕

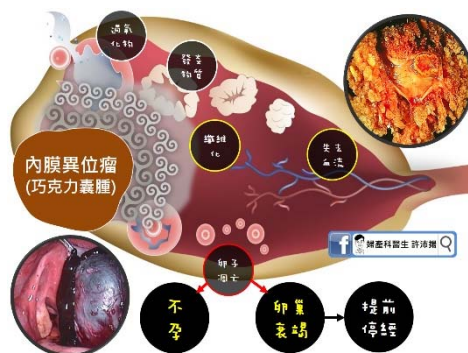
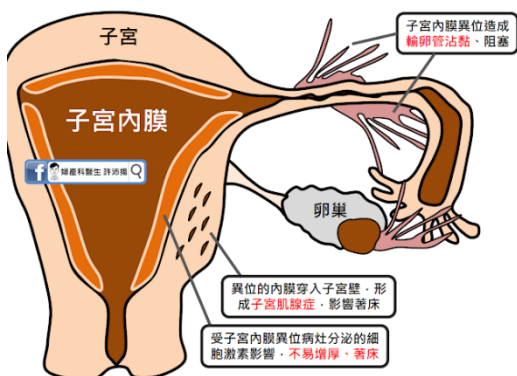
不孕的定義



不孕原因分析

1. 多囊卵巢綜合徵 (PCOS)。PCOS 會導致激素失衡，從而影響排卵。PCOS 與胰島素抵抗和肥胖，面部或身體的異常毛髮生長以及痤瘡有關。這是女性不育的最常見原因。
2. 丘腦功能障礙。垂體產生的兩種激素每月負責刺激排卵-卵泡刺激素 (FSH) 和促黃體激素 (LH)。過度的身體或情緒壓力，體重異常增減，都可能影響排卵。不規則月經或停經是最常見的體徵。
3. 卵巢早衰。這種疾病也稱為原發性卵巢功能不全，通常是由於自身免疫反應或卵巢中卵過早丟失（可能是遺傳或化學治療）引起的。卵巢不再產生卵，並且降低了 40 歲以下女性的雌激素產生。
4. 內分泌病
 - ✓ 催乳激素過多
 - ✓ 腎上腺功能異常導致雄激素過多狀態。
 - ✓ 甲狀腺問題

子宮內膜異位症對懷孕影響



子宮內膜異位症影響到卵巢、輸卵管，以及子宮腔內的環境。同時還會對輸卵管及子宮內膜造成影響，內膜異位會造成輸卵管的沾粘、阻塞，也會影響輸卵管抓取卵子的功能。異位的子宮內膜還會分泌細胞激素進一步影響在子宮腔內的正常子宮內膜，使子宮內的環境不利於胚胎的著床！

女性不孕的高危因素

- ◆ 子宮內膜異位症
- ◆ 子宮肌瘤
- ◆ 多囊卵巢綜合症
- ◆ 盆腔炎症性疾病
- ◆ 性傳播感染，如衣原體或淋病
- ◆ 感染、異位妊娠或先前手術造成的輸卵管阻塞
- ◆ 盆腔炎或腹部手術
- ◆ 慢性疾病，如糖尿病、癌症或甲狀腺疾病
- ◆ 年齡 35 歲或以上
- ◆ 吸煙
- ◆ 體重明顯不足或超重
- ◆ 每天喝兩杯或兩杯以上酒精飲料
- ◆ 每天飲用超過 300 毫克的咖啡因（約兩杯 8 盎司咖啡）
- ◆ 即使未患有特定的醫療狀況，某些症狀可能表示問題可能會影響您的生育能力。例如如果你有骨盆疼痛或月經週期期是不規則的，非常痛苦，沉重，或長期。如果您發現頭皮脫髮、嚴重痤瘡或面部和體毛過多，請諮詢您的醫生

好卵子是成孕之母

不育的檢驗方法：男性

- 男性生育能力的評估，除了透過查詢個人病史及作身體檢查外
- 精液分析。（量度精液量）
- 精液酸鹼度
- 精子的數量、形態及活動能力。
- 一般而言，精子數量不足、活動力弱、及形態異常是最常見的男性不育問題。
- 如需作進一步檢查，如抑制精子抗體測試、激素測試、精液微生物檢定、男性生殖器官造影等，便需於不育專科治療中心內進行。

治療方法

- 藥物治療 - 沒有排卵的婦女，可透過服用或注射激素，促使卵巢釋放成熟的卵子。但若卵巢同時釋放多過一粒的卵子，便可能會導致有多胞胎的情況出現。（多仔藥）
- 手術治療 - 輸卵管受損及子宮內膜異位的婦女，可透過外科手術作出矯正。但若婦女無法施行手術或手術失敗，便需嘗試進行體外受精。
- 子宮內精液注射 - 先在實驗室內，抽取形態正常及具活動能力的精子，成為高濃度的精液樣本。，再將高濃度的精液樣本注入子宮內。此方法毋須進行麻醉。（IUI）
- **體外受精（試管嬰兒）**方法：先從丈夫及妻子體內分別取出精子和卵子，然後在實驗室內，把精子及卵子結合成為胚胎（受精卵），再把胚胎放回女性的子宮內成長。

養卵或備孕前營養

- 肌醇
- 蛋白質
- 維他命 B（例如：肌醇，葉酸）
- 葉酸
- 健康生活（均衡飲食，適當運動）

多囊卵巢症

- 比較常見女性內分泌失調
- 每 10 個女士就有 1 個患有
- 胰島素敏感度不足
- 雄激素比較多
- 難懷孕，暗瘡，肥胖
- IVF 失敗其中一個原因

檢驗方法：女性

- 經期不規則或沒有來經，可能是排卵出現問題。
- 但就算定期來經，亦不一定表示有排卵。
- 要確定婦女有否排卵
- 進行體溫探測法、
- 尿液檢驗排卵工具、或其他檢驗排卵測試等，以作判斷
- 探測體溫：方法是在每天早上睡醒後，在進行任何活動前，採取口腔溫度，並作出紀錄。若紀錄表示從月經周期中段開始至下一次來經為止，體溫上升約攝氏 0.3-0.5 度，即表示排卵正常。
- 尿液檢驗排卵工具：尿液化驗工具可檢查排卵狀況，有助夫婦安排在排卵期間行房，提高受孕機會。（LH - 黃體成長激素）

關於肌醇研究

- IVF 配合葉酸(400MCG) 提高卵子質素
- 不成熟卵泡明顯減少
- 授精數目明顯上升
- 減低患上妊娠糖尿病風險減低及減輕多囊卵巢症狀
- 增加排卵及懷孕比率
- 減低雄激素
- 對照組(葉酸 400mcg)

孕期知多啲

何時可驗到有懷孕？

最早在發生性行為、受精後 6～8 天可驗出懷孕，但不一定準確。建議等下次月經該來時沒來，再驗孕會比較準確。

驗孕棒的正確使用操作方法

- 1、收集晨尿在乾淨的尿杯中
- 2、撕開密封包裝袋，取出驗孕棒和塑料吸管，檢查試紙是否完好無損。
- 3、用塑料吸管將 3-4 滴尿液樣本滴入孔中。
- 4、1-5 分鐘內直接在結果顯示窗口觀察結果。
- 驗孕棒上會有 C 和 T 兩條線，C 代表 Control（對照），T 代表 Test（測試），C 那條線無論深淺都算有，T 那條線則會受到尿液中人類絨毛膜性腺激素濃度所影響，如果 T 那條線的顏色太淺，建議 1 週後再驗孕。有時候可能是偽陽性，少數有生殖細胞腫瘤的人，尿液中也可能驗出人類絨毛膜性腺激素，不得不慎。

如何算預產期？

- 如果月經週期規則，則從最後一次月經來的第一天開始算起。（根據內格萊氏法則，月減 3，日加 7）

缺乏營養素的影響

多元營養素	缺乏對胎兒的影響
維A	早產兒、宮內發育遲緩、低體重兒、胎兒成活率下降、心肺畸形、HIV垂直傳播
維D	骨骼鈣化障礙、牙齒發育不全、先天性佝僂病、新生兒低鈣血症
維B1	嬰兒先天性腳氣病
維B2	早產兒發生率增高、胎兒骨骼畸形、神經系統畸形
維B12	腦積水
葉酸	神經管畸形、流產、早產
鈣	骨化異常
鐵	宮內發育遲緩、低體重兒
鋅	染色體異常、神經管畸形、胎兒發育不良、低體重、畸胎、流產
銅	無腦畸形、低體重兒
鎂	早產兒

- 缺乏多元營養素將會嚴重影響胎兒正常發育。
- 孕期婦女應注意營養均衡，而單一的食物不可能含有所有營養素。
- 如果單純依靠從食物中攝取，則對於食物有偏好的人容易引起營養失衡，從而容易導致多種營養素的缺乏。

懷孕常見的生理變化？

- 荷爾蒙變化使周邊血管阻力變低，血壓相對會較低
- 黑色素也較易沉澱，可能會出現肝斑，乳暈顏色也會比較深
- 懷孕初期最常見的不適，以頻尿、孕吐、疲憊、乳房脹痛為主
- 妊娠紋的出現
- 初產 20 週左右會開始感覺到胎動，經產婦則大約 16 週左右開始感覺到胎動。
- 懷孕後期孕婦的肚子明顯隆起
- 頻尿困擾**（白天可用托腹帶將腹部托高，讓膀胱比較有空間，比較不會頻尿）、肚子大，壓迫下腔靜脈回流，此階段比較容易水腫。
- 整個孕期建議增加大約 12 公斤，懷孕後期每個月大約增重 1 公斤即可
- 偶爾出現一兩次子宮收縮

產後問題

- 掉髮、記憶衰退、掉牙齒
- 膀胱問題
- 月經不規則、怕冷
- 妊娠紋修復、肚皮鬆弛
- 乳房腫塊、手麻、腰酸背痛