

有關不孕的常見提問 Frequently Asked Questions About Infertility (Infertility FAQs)

甚麼是生育內分泌學者？ What is a reproductive endocrinologist?

生育內分泌學者是一名醫生和手術醫生接受過專門訓練以識別、診斷以及治療不孕和生育內分泌毛病。人體的內分泌系統負責釋放各種激素。

我們以手術和提供其它所需治療來糾正引致男士難以促使懷孕和婦女難以懷孕的身體生育毛病。

甚麼是不孕？ What is infertility?

不孕是指男女雙方在 12 個月期間或 35 歲或以上婦女在 6 個月期間沒有採用避孕措施來嘗試懷孕而仍不能成功。

假如妳能懷了孕；但無法維持懷孕 (即流產)，妳也可能有生育上的毛病。

不孕常見嗎？ Is infertility common?

是。每 6 對夫婦中有 1 對會有時有生育上的毛病。

甚麼引致不孕？ What causes infertility?

不孕並非是您的錯。就算是如果我們發現您們身體有毛病而妨礙懷孕，這並不表示要責備您們自己。不孕是一種病況，就像糖尿病一樣。

不孕可能牽涉伴侶的一方或雙方。在婦女方面最常見的成因是卵巢釋放出卵子 (排卵) 的毛病。在男士而言，其成因通常是精子的形狀、游動能力或數目等毛病。

與其它健康狀況一樣，採取健康的生活方式可以提高懷孕機會：處理壓力、保持健康體重、避免吸煙、和減少含咖啡因和酒精飲品。

不孕只是婦女的毛病嗎？ Does infertility happen only in women?

不是。男士和婦女的毛病同等地影響與引致不孕。不孕的毛病類別如下：

- 三份一個案是由於男伴的毛病
- 三份一個案是由於女伴的毛病
- 有些個案是由於雙方伴侶的毛病
- 約有百份之十個案是由於未知的的原因

婦女有怎樣的不孕毛病？ What types of infertility problems do women have?

最常見的婦女不孕涉及**排卵**，是當卵巢釋放出卵子時。當沒有如期排卵，便沒有卵子授精。月經紊亂或沒有月經的婦女都可能是有排卵毛病。

排卵毛病可能是由於多囊性卵巢綜合症 [polycystic ovarian syndrome (PCOS)] 或原發性卵巢功能不足 [primary ovarian insufficiency (POI)] 之類的疾病所引致。多囊性卵巢綜合症是因激素失衡而影響了排卵。原發性卵巢功能不足則是婦女在 40 歲以前卵巢便停止功能 (並非由於提早更年期)。

在較少的情況下，婦女不孕是由其它問題引發，例如子宮、輸卵管及卵巢內卵子質與量等毛病。



男士有怎樣的毛病難以促使懷孕？ What types of infertility problems do men have?

男士難以促使懷孕可能由很多原因造成：

- **睪丸的靜脈過大**，使睪丸受熱而影響精子的形狀或數目 (**varicocele** 精索靜脈曲張)。
- **精子游動能力 (活動性) 不足**，這可以是精子形狀異常造成，可能是由於曾經受傷或有其它毛病。
- **精子量少**，表示所製造的精子太少或甚至沒有。

男士可能有天生毛病影響精子數量和活動性，或可以是由於在後天出現的毛病，可能是受傷或患病的後遺症，例如腮腺炎或外分泌腺囊腫性纖維化。

甚麼會增加不孕的風險？ What increases the risk of infertility?

夫婦的生育期可能受很多因素影響：

- **體重**，例如痴肥、過重或過瘦。
- **生活方式**，例如吸煙、酗酒、濫藥和持續性壓力。
- **年齡**，對婦女和男士生育都有影響。
- **長期劇烈運動**，可能會影響婦女排卵及男士精子的活動性。
- **某些疾病**，例如性病。
- **接觸含毒物物質**，例如殺蟲劑和鉛。
- **放射治療 (電療)**，例如醫治癌症。
- **某些藥物**，例如化療藥物。

嘗試懷孕要多久才看醫生？ How long should I try to get pregnant before I call a doctor?

如是 **35 歲**以下婦女和在 **12 個月**期間正常性交而沒有採用避孕措施來嘗試懷孕而仍不能成功，可通知家庭醫生或婦產科醫生，並要求轉介。

如是 **35 歲**或以上婦女和在 **6 個月**已嘗試懷孕，可通知家庭醫生或婦產科醫生。

醫生將會採用怎樣的測試？ What types of tests will my doctor use?

為評估婦女和男士的生育問題，我們會進行身體檢查、了解他們的醫療病歷，並且可能進行其它測試。

必須明白要找出不孕的原因需時，而有些個案是找不出原因。假如我們無法立刻診斷出原因，也不用擔憂。我們可能需要幾個月來進行與完成多項的測試。

對男士，我們可能測試精液以辨析精子的形狀、數目和游動能力。我們也可能測試激素的水平。

對婦女，我們可能要求妳在家裏使用基準體溫表或從藥店買回來的排卵測試套件盒 (**ovulation kit**) 來記錄排卵日。在我們判斷妳是否定期排卵後，再可能要求妳進行其它不孕的測試。



怎樣治療不孕？ How is infertility treated?

治療不孕要視乎很多因素，例如成因、您們的年齡與健康、和嘗試了懷孕有多久。我們可能建議組合幾種治療的方法。一般來說，治療不孕的方法包括：

- **藥物**。例如，激發婦女的排卵或幫助男士的勃起功能。
- **手術**。例如，修復男士或婦女的生育器官。
- **人工授精**。通常在我們激發婦女排卵後，把精子注進到婦女的生育道。
- **輔助生育的技術**。例如，我們可能從婦女卵巢取出卵子，然後在體外與精子結合以造成胚胎，再把胚胎置放回她的體內。

覺得懊惱或沮喪是正常嗎？ Is it normal to feel upset or depressed?

不孕是最具情緒挑戰性之一而夫婦可能需要共同應對。當處理不孕問題和治療時覺得焦慮、壓力、哀傷和沮喪都是正常。不孕可能會影響您兩之間的關係、性生活和財政。

如有不孕問題的困擾，並非孤立無援。參加支援小組，與有相同經歷人士分享傾談可以有幫助。我們也可能建議，如有需要，與心理學家或輔導員傾談。如需要協助應對不孕問題，歡迎聯絡我們。

保險會承保治療費用嗎？ Will insurance cover the cost of treatment?

是否承保要視乎您投保單的承保條文。您的保單可能承保或不承保不孕測試和治療的費用。例如，某些治療，好像體外授精 (IVF)，通常是不承保。要知道哪些服務受保，請核查您的保單、向您們僱主的福利部門查詢、或致電 Kaiser Permanente (凱薩醫療機構) 病人財務顧問查詢。

如治療無效怎辦？ What if treatment does not work?

我們體會到您們為求孩子努力嘗試時在情緒上的痛苦。可考慮採取其它方法以組織您們的家庭。

妊娠載體或代孕者 Gestational carrier or surrogate。採用這方法，是由另一名婦女懷上用妳的卵子和妳伴侶的精子所結合成的胚胎。在某些情況下，可能要由另一名婦女或男士捐出卵子或精子來結合成胚胎 (稱代孕者或捐精者)。

領養 Adoption。一些夫婦選擇領養以組織他們的家庭。當您們作好準備，可與我們商討如果和如何組織家庭的不同決擇。

其它選擇 Other choices。有一些夫婦為求孩子努力嘗試但不成功之後決定維持夫婦二人家庭。我們明白這是很難作出的決定，無論您們決定繼續嘗試與否，我們都隨時樂於支持您。

