

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章／內容／資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章／內容／資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

《消費者委員會條例》第二十條第(1)款其中有規定，任何人未經委員會以書面同意，不得發布或安排發布任何廣告，以明示或默示的方式提述委員會、委員會的刊物、委員會或委員會委任他人進行的測試或調查的結果，藉以宣傳或貶損任何貨品、服務或不動產，或推廣任何人的形象。有關該條文的詳情，請參閱該條例。

本會試驗的產品樣本由本會指定的購物員，以一般消費者身份在市面上購買，根據實驗室試驗結果作分析評論及撰寫報告，有需要時加上特別安排試用者的意見和專業人士的評論。對某牌子產品的評論，除特別註明外，乃指經試驗的樣本，而並非指該牌子所有同型號或不同型號的產品，也非泛指該牌子的所有其他產品。

本會的產品比較試驗，並不測試該類產品的每一牌子或同牌子每一型號的產品。

本會的測試計劃由本會的研究及試驗小組委員會決定，歡迎消費者提供意見，但恕不能應外界要求為其產品作特別的測試，或刊登其他非經本會測試的產品資料。

不孕男女有責 中醫藥 如何治療？



夫婦組織家庭後，不少希望生兒育女，可是，目前大約每六對夫婦便有一對遇上生育困難，這情況並有上升趨勢。究竟造成不孕的原因是甚麼？中醫藥治療如何增加懷孕機會？

有些夫婦希望透過中醫藥調理身體增加懷孕機會。本會就生育、不孕症和相關的中醫藥專業知識，訪問了香港大學中醫藥學院、香港中文大學中醫學院、香港中醫學會、東華三院國醫大師劉敏如教授傳承工作室和衛生署，瞭解如何以中醫藥治療不孕。

何謂不孕？

懷孕是一個複雜的過程，一般而言，婦女未能懷孕的機會往往高於懷孕。即使生育能力正常的夫婦，每星期兩至三次性行為，沒有避孕，妻子在一個月經周期內懷孕的機會率亦不超過25%。

衛生署表示，當一對夫婦有定期性生活而又沒有避孕，如一年後妻子仍未能懷孕，便可界定為「不孕」。不孕的情況在本港很常見，每6對夫婦便有1對有這問題。從未受孕的夫婦或曾懷孕但未能再孕的夫婦都有機會確診為不孕症。

引致不孕的原因

衛生署表示，引致不孕的原因很多，男性和女性不育各佔不孕個案三成；其餘四成個案則屬雙方共同出現問題，又或經詳盡的身體檢查後仍未能找出引致不孕的原因。

部分較常見的不孕因素如下：

男性

- 任何可能影響精子製造或輸送的不良因素，如吸煙、飲酒、曾患睪丸不降、陰囊的精索靜脈曲張、生殖道因發炎或手術而受損等。

女性

- 高齡：自然受孕率會隨女性年齡增長而減低，特別是年過35歲的婦女，若嘗試懷孕超過3年仍未能受孕，又或女方年紀愈大，自然受孕的機會便愈低。
- 婦科問題：
 - 排卵異常，例如患有多囊卵巢症、提早更年期、甲狀腺問題等。
 - 子宮內膜異位、盆腔發炎、盆腔手術而引致盆腔內黏連或輸卵管閉塞，或先天性子宮結構異常。

夫婦如有以下情況，應考慮及早求診：

男性

- 童年時曾患流行性腮腺炎
- 有勃起或射精困難
- 曾患前列腺感染
- 曾患睪丸不降
- 曾患精索靜脈曲張

女性

- 曾流產3次或以上
- 月經周期長且不穩定或月經周期為3星期或以下
- 行經期間腹痛或進行性行為時感痛楚
- 曾患子宮內膜異位
- 曾患盆腔感染
- 曾接受盆腔或卵巢手術

香港大學中醫藥學院首席講師孟煒博士補充，女性厭食消瘦、過食肥胖都會直接影響內分泌，破壞性腺器官，導致功能失調，月經紊亂，無正常排卵以致不孕。婚後如長時間使用避孕藥，容易導致卵巢功能下降，即使未達高齡亦會生育不順。孟博士認為中醫藥能夠有效治療不孕症，即使不能自然受孕，以中醫藥輔助西醫的生育技術，亦可提高妊娠率。

從中醫角度理解不孕

香港中文大學中醫學院講師陳詩雅醫師引述《女科正宗·廣嗣總論》所言，「男精壯而女經調，有子之道也。」「男精壯」是指男士能製造健康精子及性功能正常，「女經調」則指女士有規律的月經及排卵期。從中醫角度，不孕大致有以下因素：

1. 腎虛：腎主生殖，腎虛便不能攝精成孕。先天不足、房事不節、久病、高齡等因素都可導致腎虛。
2. 肝鬱：情緒不暢，憂鬱寡歡，肝氣不舒，氣血不暢，導致不能攝精成孕。
3. 痰濕：飲食不節，嗜食寒涼生冷或肥甘厚味，痰濕內生，胞脈阻滯，而致不孕。

東華三院國醫大師劉敏如教

授傳承工作室（註冊中醫師廖寶玲、黃展玲、姜向坤、鄧福霞）表示，中醫重視「腎」在成孕過程上的作用，日常飲食中如多吃寒涼生冷之品，不注意保暖，會損傷腎陽，經常熬夜會傷腎陰。男性嗜煙嗜酒的不良習慣亦會傷腎，出現精子質量下降。而都市人工作繁忙，精神壓力大，容易引起「肝」的疏泄功能失常，導致氣血失調而不孕。夫婦性生活不規律，未能適時同房亦是導致不孕的一大主因。

能否成功受孕之關鍵在於夫婦雙方



之腎氣是否充盛，女方月經正常以及男方腎精壯盛，陰陽相合方能成孕，故此臨床上需要男女雙方一同全面檢查不孕的成因，然後針對性進行治療。

中醫藥治療

香港中醫學會會長汪慧敏教授表示，雖然本港規定中醫師必須以純中醫用藥，但現時的中醫婦科醫師都具備相當的西醫基本知識，在處方前的「望、聞、問、切」階段，會通過詢問或查看以往西醫治療的資料，判斷求診者的病況，繼而根據中醫辨證予以治療調理，這方法稱之為辨證與辨病相結合；若單純以中醫辨證，很難對症下藥，如病人雙側輸卵管完全堵塞，而中醫辨證為血瘀夾濕熱，即使長時間給予活血化瘀清利濕熱治療亦未必能把問題根治，正確的處理方法是轉介到試管嬰兒輔助生殖治療，再予以中醫協助。

男士不育的主要因素為「腎精不足」，以致影響睪丸功能及精蟲活躍程度，中醫藥治療以壯陽益腎、生精補髓為主，藥材多用巴戟、淫羊藿、黃精、首烏等，部分患者亦會出現「痰濕內盛」，可配合化痰祛濕等中藥作治療。

劉敏如教授在治療不孕症中同樣倡儀「衷中參西」，借鑒西醫檢查手法，尋求病因。劉教授根據月經周期的經後期、排卵期、經前期三個不同階段的生理特點，制訂相應的序貫治療方法，以達到調整恢復正常月經周期，亦即中醫婦科所稱的中藥人工周期療法。

月經前

月經前，陰陽氣血俱盛，為孕育提供條件，治療以填補腎精為主，**藥材多用：**



女貞子



枸杞子



山茱萸



墨旱蓮



熟地黃

經間期

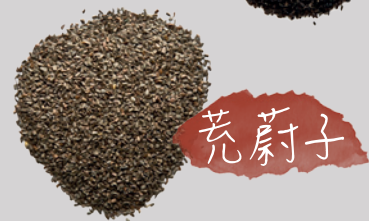
經間期屬陰陽轉化之期，乃排出卵子的關鍵時期，治療以調補肝腎，佐以活血化瘀，促進陰陽轉化，以利卵子排出，**藥材多用：**



川芎



車前子



菟藟子

月經過後

月經過後，陰陽氣血相對不足，治療方法以平補腎氣、養血益精為主，**藥材多用：**



黃芪



淫羊藿



熟地黃



菟絲子



當歸

以上為根據月經周期中陰陽氣血之轉化的一般用藥法則，但每個不孕症患者的病因和病機均有不同，有需要人士應向註冊中醫師查詢專業意見，切忌胡亂服藥，尤其於排卵期後切勿胡亂或過量服用活血化瘀之藥，以防引起不正常陰道出血或早期流產。

針灸穴位治療

中醫治療不孕症，除了採用中藥內服療法外，針刺、艾灸、刺絡拔罐及耳穴貼壓也是常用的治療方法。這些治療都基於中醫的經絡穴位理論。經絡聯繫着整個身體的臟腑，並為各部位輸送氣、血、津液等精微物質，透過針刺或艾灸經絡上的穴位，配合不同的針刺補瀉手法或灸法，可達至調整臟腑陰陽平衡、治病強身的療效。

劉敏如教授傳承工作室表示，針灸治療對促進卵泡發育，改善子宮內膜血液供應有一定療效；對排卵功能障礙性不孕或中醫辨證屬肝氣鬱滯、痰濕內阻證亦有理想療效。臨床常用的穴位包括中極、關元、氣海、足三里、三陰交、腎俞、命門、太溪、太沖、照海等，需結合辨證及治療時所處之月經周期階段選穴使用。對腎陽不足的宮寒不孕症，可配合使用有溫經祛寒暖宮之效的艾灸療法。對瘀阻胞宮的不孕症，可配合使用有活血化瘀通經絡之效的刺絡拔罐療法。但以上療法都有一定的感染或灼傷風險，辨證選穴及針灸手法之水平亦直接影響療效，所以市民在考慮嘗試這些療法時，應當向註冊中醫求診以便接受正規安全的治療。



給尋求不孕症治療人士的建議

導致不孕症的原因複雜，如希望增加懷孕機會，或不知如何選擇合適的治療，可參考以下綜合孟煒博士、陳詩雅醫師、汪慧敏教授、劉敏如教授傳承工作室和衛生署的專業意見：

適量的運動：保持健康的體格，提高免疫力，保持精力充沛，緩解生活壓力。

控制體重：身體明顯過重的婦女較難懷孕，亦會增加小產的風險；體重明顯過輕的婦女，月經可能不準時，又或沒有排卵；因此婦女應保持體重適中。

均衡飲食：建立有規律的飲食習慣，食物種類應多樣化和份量恰當，不宜過飢或過飽。

遠離有害化學物質：夫婦均應避免吸煙、飲酒和濫用藥物。

作息定時：避免不良生活習慣，作息有序，起居有節，不宜過度勞累。

保持心境開朗：放鬆心情，保持良好的精神狀態及情緒，內心平和能令內分泌保持平衡，而焦慮的情緒是妊娠大敵。

適當的行房習慣：性行為過密，例如每晚進行性行為，會令精子數目減少；反之若性行為太疏，例如一個月一次，精子活躍程度則會大大降低；兩種情況都會降低懷孕的機會。夫婦平常可保持一星期兩至三次性行為，在女方排卵期間，可增加性行為的次數，例如隔天一次，有助提高受孕的機會。

定期檢查，及早求醫：不要被不孕症的一年時間定義所限制，女方年齡35歲，男方年齡40歲以上，卵巢和睪丸功能可能已經減退，如果想要生育，應及早檢查及接受相應的治療。

夫婦同治：不要認為生孩子是女方的事，香港很多男士生活壓力大，可能影響精子質量，但男士普遍不願參與治療。如夫婦間存在生育問題，夫婦須瞭解協同治療才是解決生育問題的最佳方法，應一同接受檢查。

