

戒菸行好孕

根據統計，接受試管嬰兒治療的不孕症患者中，吸菸者是不吸菸者的兩倍！

文／婦產科 主治醫師 楊東川·台北分院 婦產科 主治醫師 沈煌彬

吸菸對健康的危害眾所皆知，它不僅會影響心肺功能和血管機能，目前新的研究也一致顯示吸菸對於生育能力具有殺傷力，這點卻很少受到應有的重視。


研究指出，吸菸會讓受孕變得困難，使受孕機率降低40%以上，也會增加早產的可能性。吸菸人口中，不孕症患者的比率有明顯上升的情形，他們要完成受孕的心願比不吸菸者需要更長的時間，至少多出兩個月以上。並且，夫妻中只要有一人吸菸，就足以降低生育能力，因為二手菸對生育能力的影

響，只比直接吸菸者略小，但遠遠大於不吸菸的夫妻。

女性愛吞雲吐霧，生育能力大扣分

女性「平日吸菸」對卵巢的影響程度，取決於接觸時間的長短。吸菸會加速卵子的流失、損害卵巢內分泌機能、以及使更年期提早報到。又因為菸草所含物質會使卵巢細胞分泌雌激素的能力受損，連帶升高卵子產生先天異常的比率，例如導致胎兒唇顎裂。

如果女性在「受孕時吸菸」，將會提高自然流產和子宮外孕的機率。「懷孕時吸



菸」更會提高生下低體重兒的機率，以及增加早產的風險。如果家中有人吸菸，嬰兒猝死症的比率將會攀升。

即使做試管嬰兒，治療難度也較高

根據統計，接受試管嬰兒治療的患者中，吸菸者的人數是不吸菸者的兩倍。女性如果吸菸，在接受試管嬰兒的療程當中，刺激排卵所需藥物劑量較高，雌激素尖峰含量較低，取卵數目較少，治療流程的取消比率因而升高；由於胚胎著床率降低，卵子的受精能力下降，在如願懷孕前所需的治療次數也比較多。就算懷孕了，流產機率也會上升，這種現象在年齡較大的患者身上尤其明顯。

整體來說，吸菸對於自然周期懷孕率的傷害，是無法單單靠人工生殖技術來克服的。

至於吸菸的男性，情形照樣不樂觀，他們的精蟲數目比較少，精蟲活動力比較差，精蟲的外觀和功能異常比率增加，間接使得生育能力降低。並且，男性的性能力容易因吸菸而受損。

進行人工生殖前，夫妻雙方請戒菸

因此，在接受試管嬰兒治療前，夫妻雙方至少要先戒菸兩個月，藉此增加受孕機率。雖然長期吸菸對於卵巢功能的影響是無法回復的，但是如果戒菸超過1年，或許可以讓卵巢機能得到部分改善，有助於提高成功孕育試管寶寶的機率。

也因此，我們強烈建議有不孕症或習慣性流產的患者，一定要和配偶共同認真的戒菸，遠離菸害，不但可以增加自然周期懷孕率，也可以增加人工生殖治療的成功率。青少年則應從現在起就拒絕菸草，以免傷害生殖細胞，埋下日後懊悔的種子。🚫

楊智晶提供