

不孕症與泡湯

不少人喜歡泡湯，尤其天氣冷的時候，不論在家或去溫泉，都可去除身體或心靈的緊繃，是享受，也是有促進健康的功效。

從從醫學上講，不是每一個人都能無條件的享受。例如，若身體虛弱或大病初癒，不要冒然泡湯，有心臟病或高血壓的人，最好先經醫師檢查，沒有疑慮才可泡湯，而且不要泡太熱的水(攝氏45度以下)，也不要泡太久(不超過二十分鐘)。

泡太久，較容易尿道發炎，婦女如果尿道炎沒有治好，容易引起尿道炎及子宮發炎，子宮發炎久了，會產生不孕症，所以泡完立刻去尿尿，或許可減少尿道發炎機會。

對男士來講，泡湯是弊多於利，因為睾丸及精子都怕熱。這是有關學術的，而且從人體結構上來看，也能發現端倪。睾丸與卵巢都是製造生殖細胞的重要器官，卵巢每個月只製造一顆卵子，是慢工出細活的工作，所以可以在身體內部製造。但一位健康的男人，每天可製造的一億隻精子，這麼快的製造速度，必須在較低溫下進行，這就是為何睾丸會被老天爺放在體腔外面的理由。

◎神農社區醫療部/清光婦產科診所 賴朝宏醫師

睾丸有兩個很重要的工作：製造精蟲和男性荷爾蒙，如果睾丸被放在高溫的環境中，則它的功能會降低，也就是精蟲及男性荷爾蒙會減少，嚴重時，當然會造成不孕症及性功能衰退，所以，如果太太每天都禮貌的放熱水給老公泡湯，則會「愛之過足以害之」，不可不慎。

順便一提的是，若想妻懷孕生子，男士們最好的運動是游泳，因為，如果游三十分鐘，就是讓睾丸泡冷水三十分鐘，絕對會增加精蟲的品質與數量，也會身體健康、精力旺盛，而騎車則會因摩擦生熱而有損睾丸，若碰到地上的坑洞，睾丸容易受傷，更會降低睾丸的功能，甚至造成男性不孕症，所以，我常常勸告我的不孕症患者，「等你生了五六個孩子之後，要騎多久、多遠都沒關係了。」

事情總有正反兩面，多了解就能既享受又不怕受傷害，敬祝大家有個健康愉快的假期。

醫師簡介

賴朝宏 醫師

澳洲雪梨大學 醫學碩士
台灣生醫學會 第四、五屆理事
台灣婦產科不孕醫學會 副總指導醫師

現職：
清光婦產科診所 負責人
中國醫藥大學 兼任婦產科主治醫師
台北榮民總醫院 兼任婦產科主治醫師
中國醫藥大學 醫學系 講師
台北醫科大學 醫學系 講師

