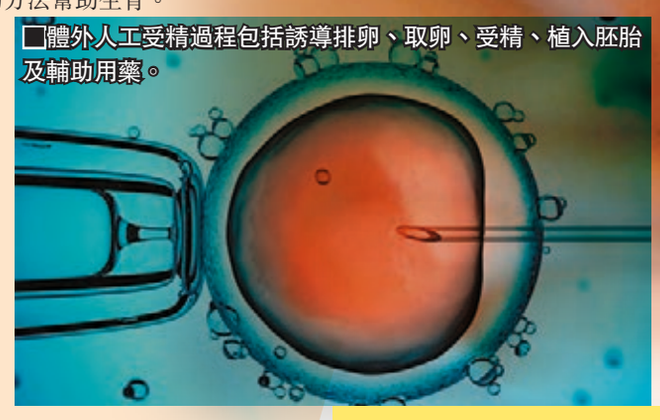
中醫輔助提高IVF成功率

IVF是In Vitro Fertilization or Fertilisation的首字母縮寫，中文意為體外人工受精，是一個卵子在體外受精的過程，包括誘導排卵、取卵、受精、植入胚胎及輔助用藥。相信很多曾試過IVF而未成功懷孕的夫婦心情一定十分複雜，不過若尚未試過配合中醫輔助的話，不妨考慮嘗試。

文：彭愉康（香港中醫學會）

在討論中醫如何提高IVF的成功率前，讓我們先來了解一下什麼是IVF以及什麼人需要採用IVF幫助生育。通常不孕不育或可能已嘗試數次IUI（Intrauterine Insemination 宮腔內人工受精）而未有成功懷孕的夫婦可以用IVF的方法幫助生育。



■體外人工受精過程包括誘導排卵、取卵、受精、植入胚胎及輔助用藥。

不孕不育的原因：

女性：
1. 不明
2. 高齡(一般指35歲以上)
3. 多囊卵巢綜合症
4. 較嚴重的子宮內膜異位症
5. 雙側輸卵管閉塞
6. 慢性盆腔炎

男性：
1. 不明
2. 精子的量、質等未有達到標準

IVF成功率：根據2009年美國生殖醫學會的總結，一般35歲以下的女性有約48%機會懷孕，35至37歲的女性有39%，38至40歲約30%，41至42歲約20%

影響IVF成功率的因素：

1. 空腔濾泡數 (Antral Follicle Count) ： 透過超聲波檢查可以知道濾泡的數目，一般來說，數目越高，透過IVF懷孕的機會越高，它可協助判斷該周期是否應用藥刺激排卵及應該要用多少藥，它亦是判斷卵巢儲備功能的其中一個指標。
2. AMH (antimullerian hormone)量 ：AMH 主要是由濾泡分泌的，所以它可作為卵子存量的指標。它在月經周期的任何時間檢查， 數值也不會有太大變化，一般 < 0.8ng/mL表示誘導排卵的反應將會降低，這亦表示想有小朋友的夫婦們要捉緊時間。
3. FSH 促卵泡激素：高FSH代表卵巢對促排卵藥物的反應下降，透過IVF懷孕的機會相對較低，基礎FSH亦是卵巢儲備功能的其中一項指標。
4. 子宮內壁厚度：理想適合懷孕的子宮內壁厚度為8至12mm，在這種厚度的子宮內壁懷孕的機會比少於7mm的或大於13mm的較易懷孕。
5. 吸煙：吸煙不但會令IVF成功率降低34%，而且會使流產風險增加30%。
6. 身體質量指數(BMI)：外國的研究顯示，指數高於27的女生比指數於20至27的女性第一次IVF的成功機會少34%。而且肥胖的懷孕婦女更大機會流產。
7. 酒精及咖啡因：較少攝取酒精及咖啡因的女性IVF成功率相對更高。
8. 胚胎的質量：一般分4級，1級(Grade1)和2級(Grade2)胚胎具有較高的着床能力，3級(Grade3)胚胎的着床能力較差，而4級(Grade4)胚胎一般具有着床的能力。

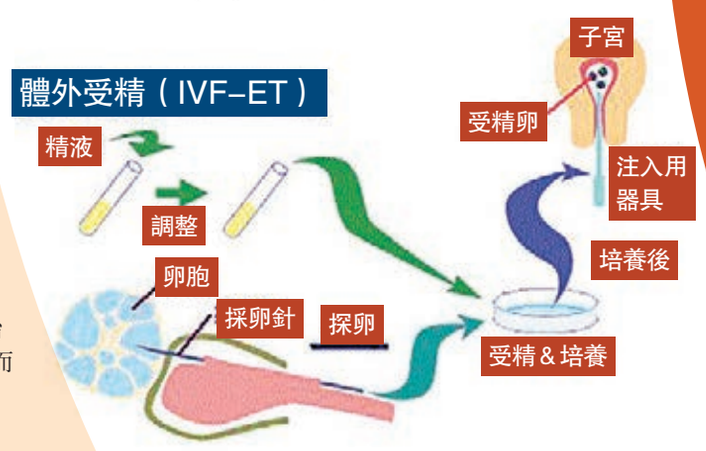
■與BMI指數介於20至27之間的女性相比，BMI指數高於27的女性，第一次IVF的成功率較低。

■女性吸煙不但會降低IVF成功率，而且會增加流產風險。

■內地多項研究顯示因排卵障礙而導致不孕的婦女能透過中藥、針刺、艾灸等治療改善排卵障礙。

IVF的一般流程：

1. 誘導排卵：誘導排卵的目的是透過藥物使更多數目的卵子在卵巢內變得更成熟。
2. 取卵：女方在取卵前一晚起不要進食。取卵是一個小手術，當中需要使用超聲引導穿刺針技術，而這手術是需要麻醉的，可能是局部或全身。取完卵後一般很快就可知道有多少粒卵能用。而取完卵後可能仍然會有不舒服的感覺。
3. 受精：香港現在一般用ICSI 的方式把精子直接打入卵子，這種做法的好處是即使男方的精子數量或活力不夠，也不影響其受精機會。
4. 胚胎植入：根據胚胎的數目和成長的情況，一般於取卵後三日或五日將胚胎植入子宮內。植入的胚胎數目根據女方的年齡、胚胎質量以及其他醫療因素等準則來決定，所選擇的數量目的為了獲得最高的懷孕可能性，同時亦將多胞胎的可能性減到最低。在香港，一般放兩個的機會最高。
5. 輔助用藥：胚胎着床的時間一般為受精後7天左右，因此女方在這段時間最好不要太大動作。而在胚胎植入後會補充黃體素 (progesterone)，以增加懷孕的機會。



中醫在IVF的流程中可能扮演的角色

1. 誘導排卵：西方暫時未有比較公認的研究顯示中藥、針刺、艾灸等治療能使婦女在這過程有更多更成熟的卵子，但在內地已有很多研究顯示本身因排卵障礙而導致不孕的婦女能透過中藥、針刺、艾灸等治療改善排卵障礙的問題，即是說即使不用IVF的方法，她們本身透過中醫不同方法的調理，已能令卵子準時在排卵期時排出，成功懷孕。而從臨床觀察，有些婦女，可能因年紀或體質關係，每次純用西醫方法誘導排卵只有一至兩粒卵子，而當她們配合中醫方法時有些能增加卵子的數目至4到8粒。這樣，即使第一次IVF不成功，她們亦可減少作誘導排卵的次數。
2. 受精：用中藥使男方的精子數量及質量提高相對容易，內地一些研究甚至能使90%以上的男士在精液檢查的各項指標明顯提高，但客觀地說，即使男士的精子大部分質量很差對IVF的影響理論上其實不大，因為西醫能用ICSI的方法，所以在精液中理論上只要找到一條質量很好的精子，就能把它打入卵子受精了。
3. 胚胎植入：同樣，內地一些研究顯示中醫方法能加速子宮內膜生長，盡可能做到與種植胚胎發育同步，以提高胚胎植入的成功率。 另外中醫方法亦能促進宮內膜表面胞飲突的生長與發育，以增強胚胎與子宮內膜表面的黏附。
4. 輔助用藥：中醫的治療方法在這階段主要抑制子宮收縮，增強子宮內膜容受性，從而使婦女成功懷孕。

雖然外國未有研究證明中醫在IVF流程上的作用機制及每個機制環節的有效性，但已有初步研究顯示中醫能有效提升IVF的成功率，而從臨床觀察，中醫對提升IVF的成功率亦是確實存在的。

醫酉訊

肥胖兒童 肝硬化風險高

新華社電：大阪市立大學日前發表一份公報稱，該校研究小組發現，肥胖兒童不僅容易出現脂肪肝，而且發展成肝硬化的風險也非常高。研究小組呼籲對於肥胖兒童要早日採取預防措施遏制症狀發展。目前，調查肝臟時可以使用超聲波調查脂肪量，或者是提取部分組織分析硬化程度。

■肥胖兒童不僅易患脂肪肝，而且發展成肝硬化的風險相對較高。

不過，超聲波無法掌握肝硬化的徵兆，而提取肝組織也伴隨着疼痛和出血風險，所以兒童檢查肝臟時面臨不少課題。

大阪市立大學講師德原大介率領的研究小組利用肝纖維化掃描儀(FibroScan)，對214名兒童（1至18歲）進行了調查。這些兒童被分為肥胖兒童、不肥胖但肝功能存在障礙的兒童以及沒有上述問題的健康兒童。結果發現，肥胖兒童存在脂肪肝頻度高、肝臟硬度指數也高的傾向，比起肝功能存在障礙的兒童，肥胖兒童肝臟脂肪量更多，而硬化的程度與不肥胖的健康兒童相比要嚴重得多，幾乎與存在肝功能障礙的兒童相同。

肝纖維化掃描儀接觸身體的部分是約16厘米的筒狀，按壓在靠近肝臟的側腹部，通過發出超聲波和振動波，可以在無痛的情況下調查肝臟脂肪量和作為肝硬化指標的肝臟組織硬度。該儀器在日本國內已經被證實對成人有效，不過尚未應用於兒童。研究小組對一部分病例通過肝活組織檢查（liver biopsy）進行了評估，並且與肝纖維化掃描儀的結果進行了比較，結果發現了兩者之間存在很強的關聯性。這顯示肝纖維化掃描儀對兒童來說是無痛的、可信性很高的檢查儀器。

此次研究顯示，由於肥胖兒童脂肪肝頻度高，肝臟硬度也高，患非酒精性脂肪型肝炎的風險也高。德原大介指出：「肥胖的兒童正在不斷增加。用儀器對準身體就能夠檢查，給身體造成的負擔很小。如果事前掌握風險，就能夠促進早日治療。」研究小組認為，今後通過定期對肝硬化和肝纖維化風險高的兒童進行檢測，有助於早日採取措施遏制病情發展。

健康小百科

氣溫驟降 飲食起居養生貼士

廣東民間素有「中秋過後夜夜涼」的說法，氣候由熱轉寒，人體陽氣漸退，陰氣漸生。中醫認為，秋冬的飲食養生應「滋陰潤燥」，以奠定健康過冬的基礎，尤其仲秋到深秋氣候乾燥，人體容易出現缺失水分，皮膚乾裂、皺紋增多、毛髮乾燥易脫落、咽喉燥痛等「秋燥」症狀或不適，建議多吃芝麻、糯米、蜂蜜等柔潤食物養陰防燥、潤肺益胃。雪梨有豐富水分亦可潤肺避免秋燥。在當令的食材中山藥、蓮藕均容易入菜，營養價值也高；山藥有豐富維他命B及鉀；蓮藕有健脾止瀉作用，能增進食慾，促進消化，開胃，有益於胃納不佳，食慾不振者恢復健康，上述蔬菜瓜果均宜於秋季適量多食。

而在補充水分方面，除了飲用清肺燥清肝火的菊花茶，亦可嘗試玫瑰花茶、蜜茶、杏仁茶等飲品，或通過喝綠豆湯、豆漿、牛奶以提高抗燥力。同時多食用湯類、粥類和羹類等流質飲食能夠幫助身體緩解秋燥，特別是在秋季的早晨喝溫熱藥粥，如甘蔗粥、玉竹粥、沙參粥、生地粥或黃精粥，可健脾胃補中氣，是不錯的滋養良方。但需盡量少吃辣椒、生薑、葱、蒜等辛辣食物。

為配合較低氣溫，養生應調整生活作息。首先氣溫變冷正是人體陽氣收斂，陰精潛藏於內之時，夜長晝短，所以應比平常多睡一個小時，且夜涼勿憋尿，否則易誘發膀胱炎。其次，腳與上呼吸道黏膜有密切的神經聯繫，一旦腳部受涼，就會引起毛細血管收縮，人體抵抗力下降，因此做好足部保暖，可防止寒從足生。不妨每天睡前熱水泡腳30分鐘，改善血液循環，提高免疫力。而後在添衣保暖方面也有所講究，添衣不要太多、太快。秋天適度受些寒有利提高皮膚和鼻黏膜耐寒力，對安度冬季有益。但秋天早晚涼意濃時要多穿些衣服。秋季也是腹瀉多發季節，應特別注意腹部保暖。愛美女性秋涼後應盡量少穿露肩、露背裝，以免頸椎、腰椎受寒。但是穿着顏色可選紅、橘、黃等顏色亮麗的衣服，產生活力、輕快的感覺，防止秋悲。最後，喜歡早上運動者，晨練要避開早霧，避免誘發慢性呼吸道疾病，建議選擇太極拳等舒緩運動。

■睡前用熱水泡腳溫暖足部，可防止寒從足生並改善血液循環。

■秋季食用山藥胡蘿蔔燉羊肉可補體健腎，提升元氣。

降溫元氣三大補：

第一補：山藥胡蘿蔔燉羊肉，此湯補體健腎，提升元氣。
第二補：五豆粥。用小米配紅、黃、黑、綠、蠶豆熬粥喝，能調和五臟，濡養腸胃，提升內在能量。
第三補：菊花茶，菊花多在秋季開放，秋季肺氣當令，可以潤肺、補腎氣，菊花茶還可以中和羊肉湯的火氣。

健走促進組織液分泌 維護骨骼關節健康

不少中老齡民眾因擔心磨損關節而不敢運動，但是卻忽略不運動除了會減損骨密度外，同樣也會傷害關節。人體的骨骼與關節在30至40歲之間開始進入損耗期，運動不但可以啟動骨重塑機制、增加骨密度，還能使關節滑膜層受壓分泌組織液，進入軟骨組織提供養分。若長期不運動，反而令骨骼關節兩敗俱傷。而健走是中老年人最佳的入門級運動。

不過健走有三個注意事項。第一，健走前需做足暖身運動，暖身運動分為動、靜態兩種，在健身之前增加動態暖身更能強化肌腱長度與韌帶組織的彈性。第二，健走與跑步不同，慢跑時腳尖先着地能幫助減緩碰撞產生的衝擊，而健走着地時須用腳跟，並依循腳跟、腳掌、腳趾的順序踏步，才能讓腳踝和膝蓋均勻地承受身體重量。第三，想要延緩關節退化，鈣質與維生素D缺一不可。31歲以上成人一天需攝取1000mg的鈣，鈣不足會導致維生素D攝取不足。維生素D是幫助鈣質吸收的重要元素，但維生素D難透過日常飲食足量攝取，每日攝取2杯250cc高鈣牛奶能夠幫助維持骨骼與關節健康。

■健走應依循腳跟、腳掌、腳趾順序着地，才能讓腳踝和膝蓋均勻地承受身體重量。