

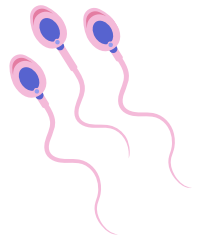
如何改善精蟲品質



恩主公醫院泌尿科 王炯琨副院長

精蟲品質下降是造成男性不孕的主因，正常的精液檢查結果，每西西需要五千萬至一億五千萬個精蟲，有活動力精蟲佔百分之七十以上，形態正常的精蟲大於50%，精液量介在2西西至6西西之間，如果在正常健康男性的檢查數值低於上述數值，則稱**精蟲品質不良**。

精蟲品質不良基本上是和高血脂、痛風、高血壓等常見的文明病一樣，受到飲食、環境、遺傳、生活習慣、年紀和身體其他疾病等因素的影響，研究顯示和50年前男人的精蟲數目做比較，現代人平均精蟲數目大約減少了百分之五十，如何讓現代年輕人能追上祖父輩年輕時的精蟲品質，下列數項方法可以讓精蟲量多、品質好，而且精力旺盛、活蹦亂跳。



1. 預防性病和泌尿道感染

性行為的開放和色情行業發達，使得生殖器官感染增加，造成睪丸、副睪丸和輸精管發炎，同時有可能傳染給太太，造成女性骨盆腔發炎等，這些都會使生殖能力下降。

2. 戒菸、戒酒減肥

經常抽煙者會使精蟲數目下降至原來的三分之一，停止抽煙後，精蟲品質會明顯改善。喝酒過量和肥胖者，酒精和三酸甘油脂都會阻礙男性荷爾蒙的製造。

3. 避免高溫

溫度上升，精子的製造會減慢，有些職業像廚師、焊工、司機等，就容易因褲內高溫而影響精蟲品質，少穿緊身三角褲、牛仔褲，少泡三溫暖，洗澡不要洗太熱，每晚冰敷陰囊，這些方法都有幫助改善精蟲品質。

4. 治療精索靜脈曲張和隱睪症

使用腹腔鏡來治療精索靜脈曲張，可獲得立即明顯的精蟲改善，隱睪症如果拖到青春期之後再手術，不僅睪丸會萎縮，也會有得睪丸癌的可能。

5. 改變生活型態

生活過度緊張、熬夜、工作壓力大，會使內分泌失調，規律的作息、適當的運動、保持良好健康，不要給自己太大的壓力，出國度個假，很快就會有好消息了。

6. 藥物治療

男性荷爾蒙低下的病患，給予雄性素治療。促進女性排卵的藥 clomiphene，對於男性精蟲的增加也有助益。其他如維生素C、維生素E和B12、鋅片等可能也有幫助。

精蟲品質不良原因

環境

遺傳

生活習慣

年紀

其他疾病



我要掛號



醫師介紹

“

「你不孤單，很多夫妻都在一起努力」

”