

從生育觀點看 體重管理的重要性

◎高雄長庚生殖醫學科主治醫師 蘇鈺婷



學歷 | 輔仁大學醫學系
專長 | 人工生殖技術，內視鏡手術，
更年期諮詢

● 前言

根據國健署 2013 到 2016 年的統計，台灣成人過重及肥胖盛行率高達 45.4%。我們都曉得肥胖會帶來許多的健康問題，例如心臟疾病及新陳代謝症候群。但是，很多人不知道的是，不孕也與過重有關，甚至孕婦體內胎兒的健康也會受到波及。

● 如何評估肥胖

世界各國均採世界衛生組織的定義，以身體質量指數（BMI）體重（公斤）／身高²（公尺²），作為評估肥胖的指標。在國內，當 BMI ≥ 24 即為過

重、 ≥ 27 是輕度肥胖、 > 30 是中度肥胖而 > 35 以上就屬於重度肥胖了。

● 為何肥胖發生率逐年上升

肥胖發生率的上升，主要跟生活型態、飲食習慣和日常活動不足有關。現代人生活忙碌，為了方便起見外食的族群逐漸增加，因此往往攝入過多高油、高鹽的食物以及含糖飲料。也因為交通運輸發達，「久坐」漸漸形成主要的日常活動。此外，肥胖者通常對自己的外觀感到負面的情緒，或因此受到外界攻擊，在種種壓力下有時反而使肥胖的程度更加惡化。

● 肥胖與生育

肥胖會干擾體內賀爾蒙的變化以及胰島素的阻抗，進而干擾排卵、降低懷孕的機會。因此，肥胖女性相較正常體型的女性來說，通常需要花更久的時間才能受孕，也更有可能被診斷為不孕症。不只針對女性，肥胖男性同樣面對相似的問題，包含賀爾蒙失調或性功能異常，此外，若因肥胖而衍生了內科疾病（糖尿病等），也會間接影響生育功能。

● 即便肥胖而不孕，只要接受試管嬰兒治療就能懷孕了？

也許有人說，現在人工生殖技術這麼進步，應該不用擔心吧！其實不是的，根據研究，肥胖的女性在接受排卵刺激療程中，需要花更多的排卵針劑量和較長的打針天數，而取到成熟的卵子也偏少；甚至會有較高的比例會因打針無效而取消療程。同樣的，即使受精卵發育到胚胎，肥胖的女性擁有品質差的胚胎比例也高於正常體型的女性。進一步的研究亦發現，肥胖也會影響女性子宮內膜的環境，進而干擾胚胎著床。

● 肥胖與懷孕

根據研究顯示，懷孕中的肥胖女性，有比較高的流產跟早產的風險，懷孕過程裡也較易合併高血壓或妊娠糖尿病等併發症，而懷孕後期的剖腹產率也比較高。

● 來自胖媽咪的新生兒

不只肥胖的孕婦屬於妊娠高風險，肚子裡的寶寶也多了以下風險：死產、身體先天性缺陷、出生體重過重和長大後有肥胖傾向等。

● 減重能改變一切

雖然肥胖會對生育帶來許多負面的影響，但好消息則是，透過減輕體重便能改善或避免以上這些情況發生。

以下有幾個方向可以努力：

● 運動

研究發現，進行人工生殖技術療程的夫妻，在有運動的族群的活產率是沒有運動族群的3倍。國健署建議國

人每天運動量至少20分鐘，每週至少3次，且盡量以有氧運動為主，並達到「有點喘又不會太喘」的運動強度。

● 飲食

除了大眾耳熟能詳的減少總熱量攝取，其實吃進去的食物種類也很重要。現代營養學強調「地中海飲食」，即主食以蔬果五穀雜糧為主，肉類部分建議魚肉為主，並減少動物性脂肪攝取。一項研究比較美國與義大利的多囊性卵巢女性，發現美國族群的肥胖盛行率較高，也有較多的新陳代謝症候群；進一步探討，可能是義大利人偏好地中海飲食，即便跟美國族群的總熱量相比差不多，但種類上卻吃得更健康。

● 胃繞道手術

目前關於此「胃繞道手術」治療不孕症的研究較少，整體來說，原本不排卵的病人在接受手術後有71%會恢復正常月經；而多囊性卵巢的病人在接受手術成功減重後，大部分排卵功能恢復穩定，也擺脫了此疾病的困擾。

● 維持適當體重養成備孕體質

多項研究報告均指出，肥胖會影響受孕，假使進入人工生殖療程也有扣分的效果。因此建議有生育需求的夫妻，務必維持適當的體重。而過重或肥胖的朋友也不用灰心，透過專業的指導、飲食習慣的改變、增加運動量甚至經由專業醫師評估後以減肥手術來達到減重的目的，也有機會能成為良好的備孕體質。☞