

凍卵

◎台北長庚 / 新北市立土城醫院生殖內分泌科主治醫師 朱庭儀



專長

凍卵、不孕症、試管嬰兒、海扶刀、婦科良性腫瘤

● 凍卵是什麼？

凍卵是將年輕卵子迅速降至超低溫（液態氮約 -196°C ）暫停時間，待將來想懷孕時再解凍使用。它不是保證懷孕的方式，而是預先儲存「機會」。

● 什麼情況值得考慮？

- **醫療因素：**即將接受化學治療、放射治療、需要卵巢手術，或因自體免疫用藥可能影響生育力；有家族早發更年期者也建議及早評估。
- **社會因素：**還沒遇到對的人、職涯正起步、暫時不想懷孕，但想保留未來的選擇。

● 什麼時候最適合？

卵子的品質及數量都與年紀成反比。年紀越大，卵子的「染色體異常率」越高，數量也越少。這也是為什麼，隨著年紀的增長，越難自然懷孕的原因。美國生殖醫學會 (ASRM) 建議：凍卵的最佳時間是在 35 歲以前。超過 35 歲也能做，但通常需要更多次療程、累積更多卵數，未來成功機會才有把握。

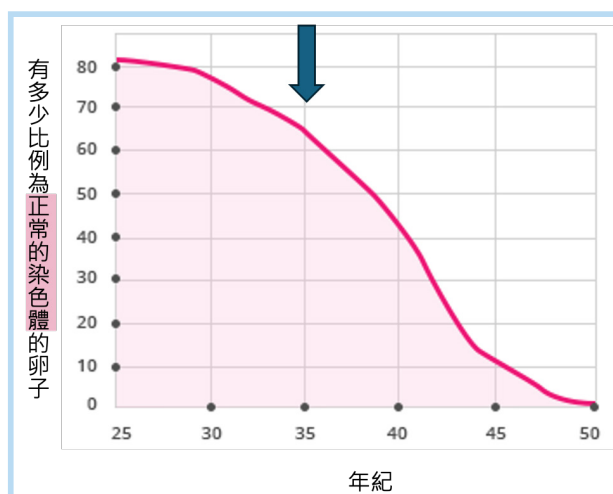
● 凍卵流程

凍卵療程約兩週完成：

- 1. 初診與檢查：**評估月經週期、手術與家族史，抽血和陰道超音波，了解卵巢儲備，常見指標包括抗穆氏管荷爾蒙 (AMH) 與基礎卵泡數 (AFC)。
- 2. 進入療程：**每日皮下注射 8~12 天排卵針，期間回診 2~3 次追蹤。打「破卵針」安排手術時間。
- 3. 取卵：**門診短效麻醉，經陰道取卵約 10~20 分鐘，休息後返家。
- 4. 玻璃化冷凍：**把成熟卵安全凍存，等待未來使用。

風險與不適

大多數人只有腹脹、輕微



- ▲ 年紀越大，卵子的品質越差（染色體異常率越高），35 歲開始急速下降

出血、骨盆不適、情緒波動等短暫反應。少數會出現卵巢過度刺激 (OHSS)、感染或出血等問題；若出現劇烈腹痛、噁心嘔吐加劇、體重快速上升、少尿或呼吸困難，請立刻回診。

安全性你最關心

凍卵取的是當月原本就會自然凋亡的一批卵子，並不是把庫存提前花掉。此外，目前沒有證據顯示凍卵會導致早發更年期或增加惡性腫瘤風險。

成功關鍵與「要凍幾顆？」

年齡是影響成功的關鍵因素，冷凍時間的長短並不影響卵子的品質。凍卵當時的年齡越大，日後解凍的活產率就會越低。舉例來說，35 歲以下凍卵者，日後解凍的活產率約四到五成；超過 40 歲以後凍卵，活產率不到兩成。醫師會與你一起抓一個「目標卵數」，以求未來有合理的懷孕機率。小於 35 歲時，大概只需要凍 10~15 顆卵，未來就有機會抱回一個寶寶，隨著凍卵的年齡越大，需要的卵顆數也越多。

未來怎麼使用？

等你準備好：解凍卵子→受精（常用精子顯微注射受精 ICSI）→胚胎培養→植入子宮→驗孕。

凍卵 vs 凍胚胎

- **凍卵（卵子冷凍）**：先把「尚未受精的卵子」存起來，將來再找精子受精。保留的是機會與彈性，無保存年限的限制，但解凍受精只限於已婚的異性配偶。
- **凍胚（胚胎冷凍）**：卵子先與精子受精成「胚胎」後再冷凍，懷孕成功率較高。已婚的女性建議以冰凍胚胎為主，缺

點是胚胎只有 10 年的保存期限。

費用與補助

若為醫療性生育保存（如癌症治療前），政府補助每次取卵最高 7 萬，最多兩次。各縣市政府也有不同的凍卵補助方案，可以至各縣市政府官網查詢。

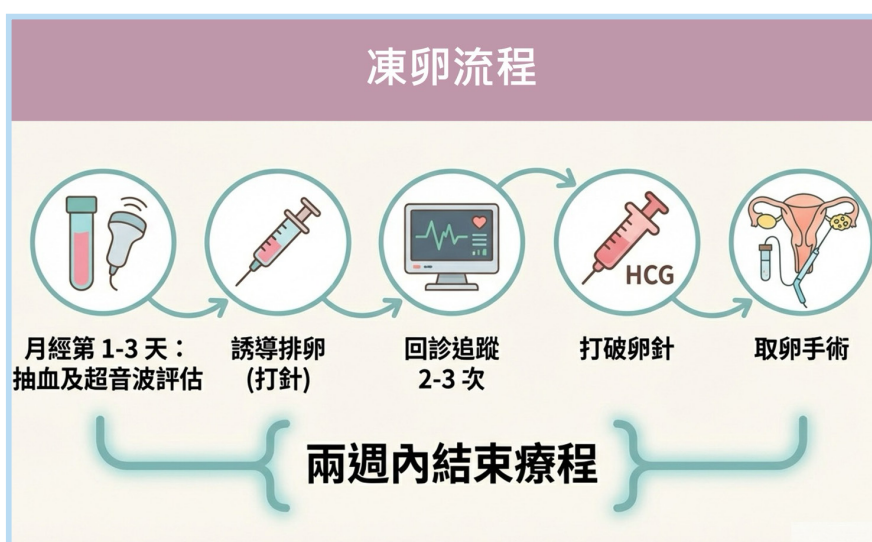
生活準備，即刻開始

均衡飲食、足夠蛋白質與蔬果、規律運動、維持健康體重、戒菸限酒、睡眠與減壓。

給還在考慮的你

如果你正在猶豫，建議先評估 AMH 值或 AFC，和醫師討論年齡、時程、預算與目標卵數。把不確定，變成選擇權。當你願意為未來的自己多準備一點點，凍卵就是一個值得認真評估的選項。

凍卵流程



▲ 凍卵流程

