

兩次流產，就該檢查！

備孕與反覆性流產全攻略—從體重、環境到基因，守護你的生育力

近年越來越多年輕夫妻發現，懷孕並非想像中容易。生育能力受到年齡、基因、免疫、生活型態與環境等多重因素影響，反覆性流產（Recurrent Pregnancy Loss, RPL）與不孕症常是多因子交織的健康警訊。

國際 RPL 定義的演變

| 年份 | 學會名稱 | 定義 |
|------|------------|-------------------------|
| 2011 | 英國皇家婦產科醫學會 | 連續 3 次流產 (≤ 24 週) |
| 2013 | 美國生殖醫學會 | 連續 ≥ 2 次臨床流產 |
| 2017 | 歐洲人類生殖醫學會 | ≥ 2 次流產，不必連續 |

重點提醒：連續或非連續流產達兩次，就應啟動檢查。

為什麼會反覆流產？

已知原因不到一半，其餘屬不明原因。常見因素：

- 基因 / 染色體異常 (15–20%)
- 免疫異常 (10–15%)
- 子宮結構異常 (約 10%)
- 內分泌與代謝異常 (5–10%)
- 生活與環境：高齡、肥胖、吸菸、雙酚 A、空污等

面對不明原因，我們能做什麼？

- 全基因組定序：找出染色體核型分析與著床前胚胎檢測難以偵測的微小基因突變。
- 母胎免疫檢測：分析 KIR-HLA 配對、殺手細胞活性、Treg/Th17 比例，評估免疫耐受。透過全基因組定序與免疫檢測，可鎖定問題並規劃個人化治療。

備孕生活管理三大重點

- 體重：BMI 18.5–24.9，每週運動 150 分鐘，均衡飲食
- 環境避險：減少塑化劑、雙酚 A、空污、農藥暴露
- 心理支持：降低壓力有助治療依從性與成功率

P4 醫學助攻懷孕成功

1. 預測 (Predictive)：基因與荷爾蒙檢測評估風險
 2. 預防 (Preventive)：生活與環境調整
 3. 個人化 (Personalized)：針對免疫、基因或結構異常客製化療程
 4. 病人參與 (Participatory)：醫病共同決策
- 結語**

懷孕不只是女性的責任，而是夫妻的共同計畫。兩次流產就該檢查，從生活管理到基因與免疫檢測，結合科學與行動，為新生命打造最安全的起點。

作者介紹

婦女醫學部

林佩萱 主治醫師



【現職】

• 高雄榮總婦女醫學部主治醫師

【學歷】

- 高雄大學學士後醫學系
- 國立中山大學生物科學系博士

【專長】

生育諮詢 / 試管嬰兒 / 一般婦科 / 產科 / 腹腔鏡及子宮腔鏡手術