

婦女醫學部

● **學經歷** ● 高雄大學學士後醫學系
高雄榮總婦女醫學部主治醫師
彰化基督教醫院不孕科主治醫師
阮綜合主治醫師
四季台安主治醫師
台南大安婦幼醫院試管嬰兒中心主持人

● **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



主治醫師 林佩萱

搶救大齡卵子 如何評估「卵」實力？

台灣女性生育第1胎的平均年齡已至31歲。因晚婚晚育所衍生的不孕問題也逐年受到重視。近來透過藝人凍卵新聞、電視劇「未來媽媽」等引起發燒話題，喚醒了大家對「卵」實力的重視。

世上沒有後悔藥，千金難買早知道

三十歲的趙小姐從事輪班工作，一直以來月經從未準時報到，她以為是輪班的壓力大導致月經受影響，聽朋友說她這狀況可能是多囊性卵巢，因而求診檢查。檢查後竟發現她其實是卵巢早衰，AMH檢測出來僅剩0.14。

如何客觀的評估卵實力？妳知道自己在生育年紀中還剩多少時間嗎？！

卵巢功能檢測三部曲：

1. 陰道超音波檢查：陰道超音波下計數基礎小濾泡數量，年輕的卵巢兩邊加起來至少大於十顆。
2. 月經週期第三天荷爾蒙檢查(FSH, LH, E2)：這些荷爾蒙檢查代表的是卵巢的功能。不過必須在月經的2-4天檢測，不然參考價值不大。
3. 抗穆勒氏爾蒙(anti-Mullerian Hormone, AMH)：在月經的任何時間點都可以抽血檢測，代表著卵子儲存量。女人一生擁有多少卵子是在媽媽肚子裡就決定了。出生

時約有三百萬顆，到青春期末剩大約三十萬顆，之後每個月以一、兩千顆的速度在減少。消耗速率可能因為生活型態壓力大、油炸物、塑化劑、卵巢開刀等等因素加速卵巢的老化。建議每年替「卵」實力做個健檢，透過AMH來了解自己的生殖年紀。對對看，你的卵巢生殖年紀超齡了嗎？

年紀	AMH 平均中位數
30 歲	3.5
35 歲	2.5
40 歲	1.5
45 歲	0.5

AMH數值能回升嗎？有回春的可能性嗎？

即便是進步飛快的人工生殖技術，至今仍無法克服因年紀造成的卵子數量減少以及老化。我們能做的是減緩卵子消耗的速率，所有造成卵巢早衰的因子都該避免。健康樂活生活型態雖是老生常談，卻是唯一正解。配合透過了解「卵」實力AMH的數值，由內而外更了解自己。當AMH數值小於2，請務必接受專業諮詢，訂制出個人生育計畫。

