

台灣女性不孕 可能與不愛曬太陽有關？

2017-03-15 15:42

聯合報 記者修瑞瑩／即時報導



成大婦產科醫師陳達生。記者修瑞瑩／攝影

台灣女性崇尚美白，不愛曬太陽，成大醫院婦產科醫師陳達生表示，台灣女性體內普遍維生素D不足，而最新的研究顯示，維生素D的缺乏可能與會造成不孕的多囊性卵巢症候群有關。

藝人周杰倫的太太昆凌與胡瓜的女兒藝人小禎都罹患多囊性卵巢症候群，使得大家注意到這項疾病，陳達生表示，調查顯示，大多有一成的女性有這項疾病，常見的症狀包括月經不規則、亂長青春痘及體毛過多等，許多女性因此而不孕。

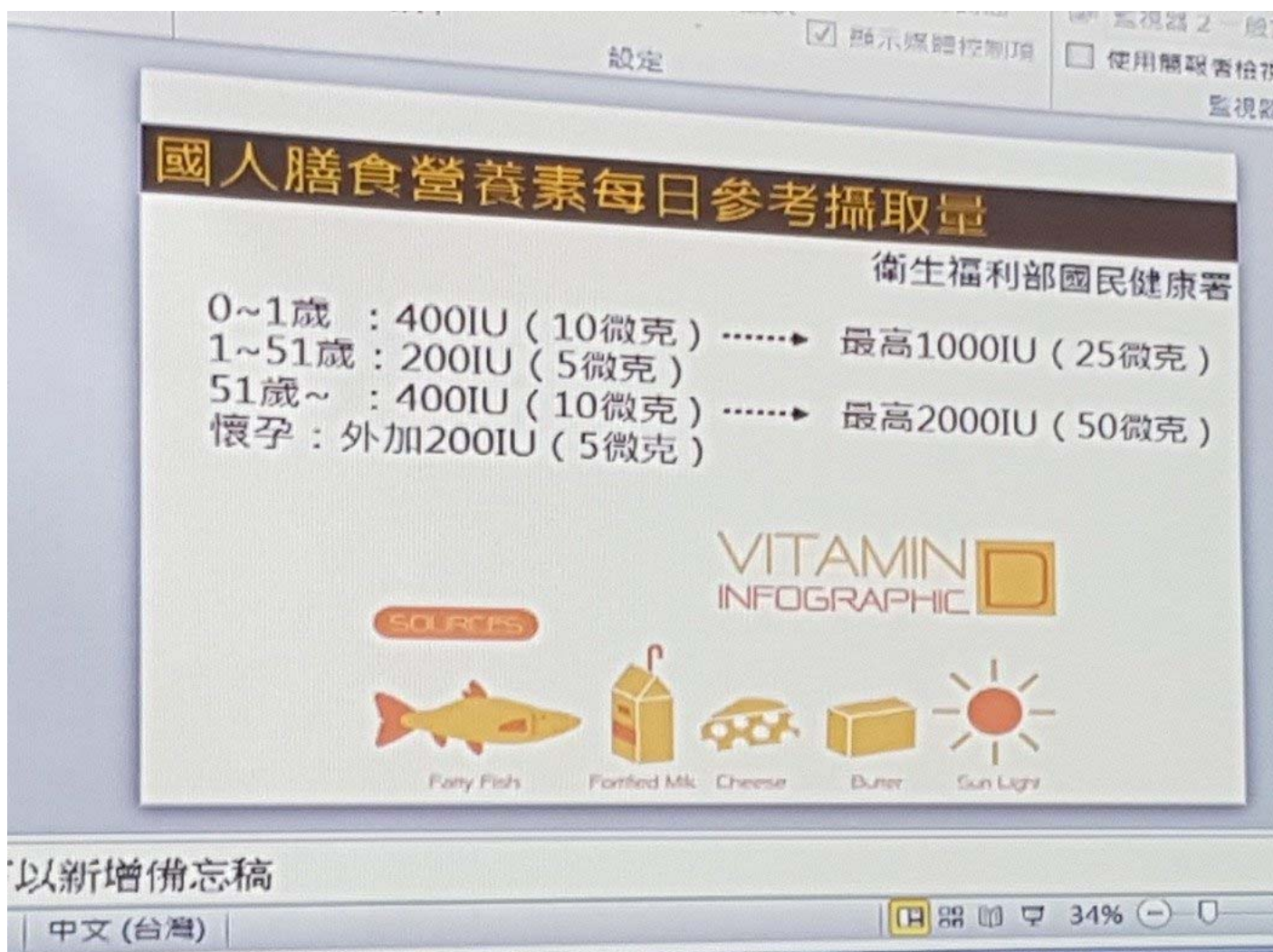
根據國外最新的研究，針對罹患多囊性卵巢的患者，進行高劑量的維生素D治療，都能明顯改善其經期不規律與多毛等症狀。

陳達生表示，維生素D已被證實與人體內分泌調控及免疫力等相關，補充維生素D，不僅可以改善多囊性卵巢，目前研究對減少癌症、心血管疾病、糖尿病、氣喘、跌倒、骨折及感冒等，都有幫助。

但是根據中研院在2008年的研究顯示，台灣女性血液中維他命D濃度達到33微毫克/10毫升標準的只有2%，陳達生表示，獲取維生素D最好的方法是曬太陽，在台灣只要每天曬10-15分鐘，就能獲取足夠的維生素D，而台灣女性維生素D缺乏，應該與不愛曬太陽有關，許多女性「走到哪包到哪」，又愛撐傘，日曬不夠，容易有維生素D缺乏的問題，此外，飲食中包括肉、奶及魚等，也含有維生素D，可以經由食物補充。

陳達生表示，門診中常見多囊性卵巢症候群患者，可使用調經藥或避孕藥，使月經規則來潮，以減少子宮內膜增生癌變的機率，也能同時降低雄性素，改善青春痘與多毛症。

而多囊性卵巢也認為與體內胰島素阻抗性高有關，患者罹患糖尿病的機率是一般人的兩倍，因此治療時也可以使用對抗糖尿病的藥物Metformin，在規則服用3個月後，許多人能在不使用催經藥或避孕情況下排卵來潮，甚至順利懷孕。對效果不彰，或無法忍受Metformin造成的噁心與腹脹的患者，則可考慮補充維他命D。



正常卵巢
每月排一顆卵子

卵巢濾泡型態正常

多囊性卵巢
無法規則排卵

卵巢圍繞不成熟濾泡

無法懷孕
雄性素過多
↓
多毛症
青春痘
肥胖

多囊性卵巢症候群患者，卵巢內有許多不成熟的濾泡，造成女性不孕。記者修瑞瑩／翻攝