計劃懷孕
文章

男士精子質素好與壞

十一月 5, 2020

想提升成功懷孕的機會，好的精子質量也很重要。「精子跟女性的卵子一樣，隨年齡增長而受到影響，惟有多做運動，改善血液循環，保持充足的休息，減低工作壓力，從而提升精子的質素。」

Author(s): 張美玲

至今沒有甚麼辦法能夠提升精子的質素，多注意飲食、避免肥胖和煙酒，及避免睪丸温度過高，例如穿着緊身褲，都是男士們可以做到的事。



想提升成功懷孕的機會，好的精子質量也很重要。「精子跟女性的卵子一樣，隨年齡增長而受到影響，惟有多做運動，改善血液循環，保持充足的休息，減低工作壓力，從而改善精子的質素。」她引述，世界衛生組織（WHO）於 2010 年發表關於精蟲的報告，將男性的精蟲正常值，由原本的 15% 修改為 4%（即每 100 條精蟲當中只有 4 條正常），對精蟲的正常值標準下降，完全反映了當今男性的精子質素大不如前。甚麼原因引致男性的精蟲數量下降？環境污染是一大因素，近年也有研究發現，男性生育系統受損與塑化劑有關。

坊間有流傳，指多吃韮菜，有助增加精子數量，不過沒有太多醫學根據證實有效。「但有些觀察，身體狀況會影響精子質素，如男性曾患德國麻疹，或服食某類藥物，例如類固醇或治療脫髮藥物，會令精子的數量、質素下降。又有研究發現，肥胖男性多數飲食習慣欠佳，其精子數量和密度皆受負面影響，雖不代表他們沒有生育能力，但跟其他男性相比，他們的精子成孕機會較低。」至今沒

有甚麼辦法能夠提升精蟲的質素，多注意飲食、避免肥胖和煙酒，及避免睪丸温度過高，例如穿着緊身褲，都是男士們可以做到的事。

立即分享