

## 女性不孕

孕育新生命是女性與生俱來的能力，但是隨着很多外界條件的改變和身體狀況的差異，不孕症困擾着許多適孕年齡的女性，Connie 便是其中一位。

Connie 問：「譚博士你好，有個心結已困擾我多年，一直無法解開，希望你能夠幫幫我。我和先生大約 8 年前結婚，由於當時大家都忙於工作，並無生小朋友的打算，但如今已三十有多，臨近高齡，我們開始着急，想盡快備孕生子。一試兩年，卻一直毫無喜訊，之前去過醫院檢查，報告都顯示身體並無異常，但始終不能如願，請問為什麼會這樣？」

### 痰濕血瘀影響

我答：「女子婚後夫婦同居 2 年以上，配偶生殖功能正常，未避孕而未受孕者，或曾孕育過，未避孕又 2 年以上未再受孕者，視為不孕症。現代醫學認為該病主要與排卵功能障礙、盆腔炎症、盆腔腫瘤和生殖器官畸形等疾病有關。而從中醫角度來看，女性不孕和自身肝、腎、痰濕或血瘀有密切關係。」

Connie 問：「懷孕不是應該和子宮等器官有關，為什麼和肝、腎、痰濕、血瘀也有關係？可以詳細講解一下嗎？」

我答：「中醫理論認為病因病機如下：

一、**腎虛**：先天遺傳不足，或房事不節，損傷腎氣，沖任虛衰，胞脈失於溫煦，不能成孕；或腎陽不足，不能化氣行水，寒濕滯於沖任二脈，濕壅子宮脈絡，不能成孕；或經期涉水感寒，寒邪傷腎，損及沖任二脈，不能成孕；或房事不節，耗傷精血，腎陰虧損，以致沖任血少，甚則陰血不足，陰虛內熱，熱擾血海，最終不能成孕。

二、**肝鬱**：情志不暢，肝氣鬱結，疏泄失常，令血氣不和，沖任二脈失調，以致不孕。

三、**痰濕**：平日身體肥胖，或過食肥膩濃味的食物，痰濕內盛，阻塞氣機，沖任失司，脂肪滿溢，閉塞子宮，或脾胃功能不足，飲食不節，痰濕內生，濕濁流注下焦，濕壅子宮脈絡，都可導致不孕。

**四、血瘀：**經期、產後餘血未淨之時，涉水或感受寒邪，或不禁房事，外邪與血相結，瘀阻脈絡，以致不孕。」

Connie 續問：「我這幾年經期也不太穩定，常常出現腰痛、怕冷，不知是否和不孕也有關係？」

### 痰濕血瘀影響

經詳細診斷後，我答：「你的情況正是屬於腎陽虛型不孕症，常見的症狀有：婚久不孕，經期延遲，量少色淡，甚則閉經，平時白帶量多、腰痛如折、腹冷肢寒、小便頻數或失禁、面色晦暗等。主要和你腎陽不足，不能溫煦四肢，加上腰為腎之府，腎有問題，也會導致腰部出現疼痛不適。」

Connie 問：「那請問有什麼方法可以補回我的腎陽？」

我答：「你可以嘗試以下方法處理：

**針灸：**針刺脾俞、胃俞、肝俞、腎俞、命門、中脘、足三里、天樞、太溪、照海和陰陵泉等，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可溫腎補陽，散寒化濕。」

### 杞子瘦肉海參湯（一人份量）

**材料：**紅棗 3 枚、圓肉 15 克、杞子 10 克、巴戟 10 克、瘦肉 200 克、海參 200 克、薑 3 片、海鹽適量。

**做法：**將上述材料洗淨，放入鍋中，加適量清水大火燒開後，轉文火續煲 3 小時，加海鹽調味即可熱服。

**服法：**每日 1 次，連服 3 日，以觀其效。

**功效：**溫腎補陽，益氣補血。

**禁忌：**體質燥熱者忌服，大病、久病、老人、孕婦和小孩服用前應諮詢合資格的註冊中醫師。