

## 分泌失調 精子變差 睡眠太多太少難生 B

【本報訊】工時長、常 OT 或輪班工作，令「睡無定時」成為不少上班族常態，勿以為假日「大覺馴」可彌補睡眠不足對健康影響。

婦產科醫生表示，紊亂的睡眠規律，或長時間睡得太多隨時會因「褪黑激素」分泌失調，令男士精子質量變差，導致卵子受精機率減少，降低女士懷孕機率，甚至增加流產風險。

婦產科專科醫生黃慧儀引述一項今年一月刊登於學術期刊《SLEEP》研究，收集 796 名內地重慶男大學生 1 個月平均睡眠時間，以及評估他們的精子質量，發現最佳睡眠時數為每日 7 至 7.5 小時，睡少過 7 小時精子數量減少 24.9% 至 25.7%、精液容量減少 4.6%；若睡多於 9 小時，精子數量、精液容量更分別減少

39.4% 及 21.5%。研究又發現參加者調節睡眠時間至約 7 小時後，精子數目即有顯著提升。

### 半數輪班女性排卵難

黃指，大腦松果體會在進入睡眠狀態時分泌一種荷爾蒙「褪黑激素」，當睡眠時間越長、質素越好，褪黑激素分泌量會越多，反之亦然。她稱，太多或太少的褪黑激素分泌都會令男士精子數目、質量及活動能力減低，影響生育能力。

褪黑激素分泌失調也會影響女性。黃引述台灣一項針對當地輪班護士的研究，發現逾半數人曾經排卵困難、經期不準，卵子的質素較差。另一項外國綜合研究亦提出，每天睡少過 8 小時的女性，流產機會較其他女性高 1 倍至 2.8 倍不等。

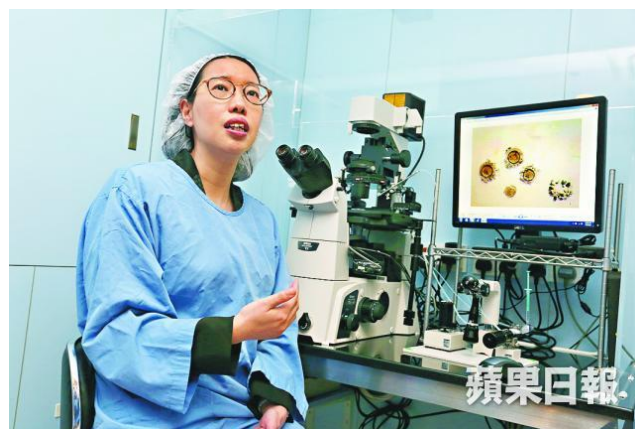
婦產科專科醫生藍寶梅稱，作息規律會影響生育能力，單靠假日補眠不能解決問題，欲生兒育女的夫妻不能忽視。

曾有一對在投資銀行工作的夫婦，計劃生育兩年仍不能成事，經過檢查後發現二人每日只睡 3 至 4 小時，但假日則倒頭大睡 10 多小時，作息紊亂，令丈夫的精子質素轉差、妻子更曾停經達半年，服用催經藥物後，情況才好轉，不過，她仍需要接受排卵針及人工受精才能成功懷孕。藍寶梅稱，該位女士已改為兼職工作，但丈夫作息始終沒有改變。

藍又提醒如夫婦已屆 35 歲，又或嘗試「造人」一年仍未成功，建議求診了解是否需要接受人工受精或體外受孕等方法協助。

■記者于健民

■黃慧儀表示，睡得太多或太少，都會令精子數目及活動能力下降。



### 計劃生育小錦囊

- 定時睡眠，盡量保持每日睡 7 小時
- 避免過胖，戒掉煙酒
- 女士懷孕前可多吸收葉酸，預防胎兒缺陷
- 若年屆 35 歲或以上，應先作身體檢查
- 「造人」1 年以上仍未成功，或是精子、卵子質素有問題，宜求診

資料來源：黃慧儀醫生、藍寶梅醫生