

泰文

ทำความเข้าใจภาวะการมีบุตรยาก

อะไรคือภาวะการมีบุตรยาก?(何謂不孕?)

ภายในหนึ่งปีหลังแต่งงาน และไม่มีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นโดยไม่ป้องกันแล้วภรรยายังไม่ตั้งครรภ์แสดงว่าอาจอยู่ในภาวะการมีบุตรยาก และมีโอกาสที่คู่สมรสอยู่ในภาวะการมีบุตรยากราว 15%

ระยะการตกไข่(排卵期)

รอบเดือนของผู้หญิงมักเกิดทุกๆ 28 วัน และวันที่ตกไข่มักอยู่ราวๆ วันที่ 14 หลังประจำเดือนมาวันแรก

สามวันก่อนและหลังวันตกไข่ถือเป็นระยะตกไข่เป็นระยะที่ตั้งครรภ์ง่ายที่สุด

นอกจากระยะวางไข่แล้ว ช่วงเวลาอื่นถือเป็นช่วงเวลาปลอดภัย หากต้องการป้องกันการตั้งครรภ์โดยดูจากระยะตกไข่ แนะนำให้ใช้วิธีการอื่นด้วย (เช่น สวมถุงยางอนามัยยาคุมกำเนิด เป็นต้น) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของช่วงเวลา จึงมีอัตราความสำเร็จที่ไม่มาก

หากต้องการเพิ่มโอกาสในการตั้งครรภ์ ก็จะต้องตรวจสอบช่วงเวลาตกไข่ของผู้หญิง

อสุจิที่อยู่ในอวัยวะเพศหญิงมีชีวิตได้นาน 72 ชั่วโมง แต่ไข่สามารถอยู่ได้เพียง 24 ชั่วโมงเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการตกไข่ 3 วัน และหลังการตกไข่ 1 วันจึงจะตั้งครรภ์ได้สำเร็จ

中文對照說明

認識不孕症

何謂不孕？

夫婦在婚後一年內，沒有任何避孕的情況下，妻子沒有懷孕，就可能是不孕。已婚夫婦發生不孕的機會約為 15%。

排卵期

女性的月經週期正常為 28 天，排卵日期在月經來潮後的第 14 天左右。

排卵日及其前後 3 天稱為排卵期，是最容易受孕的期間。

除了排卵期，其餘的時間為安全期。

若想使用安全期來避孕的話，因為周期的變化性，成功率並不算高，建議搭配其他的避孕方式(如：保險套、避孕藥...等)。

要提升受孕機會，就要掌握女性的受孕期。

精子在女性的生殖道內可存活 72 小時，而卵子只可存活 24 小時。

在排卵前的 3 天內和排卵後的 1 天內發生的性行為較可能受精懷孕。

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้หญิง (女性不孕的原因)

1. ในสามีและภรรยาที่มีบุตรยาก มีความเป็นไปได้ราว 60% ที่เกิดจากสาเหตุของผู้หญิง
2. ปัญหารังไข่ ท่อนำไข่ มดลูก
ปากมดลูกล้าวนมีโอกาทำให้มีบุตรยาก
3. รอบเดือนของผู้หญิง และปริมาณประจำเดือน ข้อมูลการคลอดบุตร และมีประวัติการอักเสบของกระดูกเชิงกรานหรือไม่
4. อายุของผู้หญิง เคยติดโรค สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ดื่มยา หรือโรคเรื้อรังเป็นต้น
5. ลักษณะงานของผู้หญิง สารเคมี รังสีต่างๆ ล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญ
6. อ้วนหรือผอมเกินไป ออกกำลังกายมากเกินไป
ลดน้ำหนักมากเกินไป มีความเครียดสูง เกิดโรคในรังไข่
การทำงานของต่อมใต้สมองผิดปกติ ภาวะระดับโปรแลคตินสูง
เกิดความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ เป็นต้น
ทำให้ส่งผลต่อการทำงานของรังไข่
7. ท่อนำไข่ตันหรือติดกันก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการมีบุตรยาก
8. รังไข่ติดกัน มีเยื่อบุโพรงมดลูก เนื้องอกในมดลูก
มดลูกผิดปกติตั้งแต่เกิด เป็นต้น
9. ติดเชื้อที่ปากมดลูก เกิดการต่อต้านอสุจิประสิทธิภาพของเมือกบริเวณปากมดลูกไม่ดีล้วนเป็นสาเหตุทำให้มีบุตรยาก

สาเหตุการมีบุตรยากในผู้ชาย (男性不孕的原因)

1. โครโมโซมผิดปกติตั้งแต่เกิด เกิดความผิดปกติในต่อมไร้ท่อ

女性不孕的原因

1. 在不孕症的夫婦中，約有 60% 的不孕原因來自女性。
2. 女性卵巢、輸卵管、子宮、子宮頸等各方面的問題，都可能造成不孕。
3. 女性月經週期及月經量、生產史、有無骨盆腔發炎的病史。
4. 女性的年紀、有無感染過性病、抽菸、酗酒、藥癮或是慢性疾病等。
5. 女性的工作性質，化學藥劑、放射線照射等因素都要考量。
6. 太胖或太瘦、長期劇烈的運動、過度減重、生活壓力、卵巢病變、腦下垂體功能異常、高泌乳激素血症、甲狀腺功能異常等問題影響正常的排卵。
7. 輸卵管的阻塞或沾粘，也是不孕症的重要原因之一。
8. 子宮內腔沾粘、子宮內膜息肉、子宮肌瘤、子宮肌腺瘤、子宮先天畸形等。
9. 子宮頸感染、抗精蟲抗體、子宮頸黏液功能不良，都可能造成不孕。

男性不孕的原因

2. ประสิทธิภาพของอวัยวะผิดปกติ หลอดเลือดดำอวัยวะขอด เกิดความผิดปกติของท่อเลี้ยงอสุจิ เป็นต้น
3. การใช้ชีวิตประจำวัน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ความผิดปกติในร่างกาย และสาเหตุอื่นๆ เช่น ยา รังสีโรคที่ติดต่อสัมผัส

1. 先天性染色體異常；內分泌系統異常；
2. 睪丸功能異常；精索靜脈曲張等；精蟲運輸功能異常；
3. 生活習慣、工作環境、身心疾病及其他因素，如：藥物、放射線、性病等。

บทสรุป (結論)

การตรวจการมีบุตรยาก และการรักษาเป็นเรื่องที่ซับซ้อน ทั้งสามีและภรรยาจึงควรเข้าร่วมการรักษาไปพร้อมๆกัน สามีและภรรยาจะต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ จึงจะมีโอกาสให้กำเนิดบุตรที่เกิดจากความรักได้

結論

不孕的檢查和治療都相當繁瑣，夫婦雙方應該共同參與整個過程。夫婦要互相鼓勵，讓感情更加恩愛，才更有機會創造出愛的結晶。

