情緒與不孕

台中榮總精神部主治醫師　莊凱迪

許多女性都曾有這樣的親身經歷，在情緒不穩定的時候，月經週期也就跟著不穩定。很顯然的，情緒會影響到賀爾蒙的分泌。由於賀爾蒙的週期對於生育功能非常重要，情緒很有可能影響婦女的生育功能。一些社區調查研究證實了情緒不好的人生育率會比較低。其實不只人類如此，許多動物也有類似的現象。

動物的自然機制

長期觀察野生動物的生物學家發現在森林火災或是草原乾旱等等天災之後，動物的懷孕機率會明顯降低很多。生物學家認為這是自然的機制，讓處在生存焦慮中的動物，對於未來還不確定的時候，可以先專心維持自己的生存，減少在危機時刻養育下一代，拖累了自己、後代也不一定健康。這種自然的調節機制，對於種族的生存很有幫助，可以提升父母的存活，（留住青山在不怕沒柴燒），同時也可以讓下一代不用在危機的環境中出生。動物們等到環境穩定的時候，再來繁殖生兒育女，種族才能繁衍不絕。

生存的焦慮使生育率下降

這些生存的焦慮是透過什麼樣的機制讓生育率下降呢？詳細的機轉目前還不是很清楚。哺乳動物的大腦有個地方叫做「下視丘」（hypothalamus），是身體中所有賀爾蒙分泌的控制中樞，也就是內分泌系統的總協調者。下視丘會影響腦下垂體（pituitary gland），腦下垂體再控管幾個很重要的賀爾蒙。我們的下視丘會受到腦部許多部分的影響，尤其是處理情緒的「邊緣系統」（limbic system）等等。女生在焦慮的時候月經會混亂，在憂鬱的時候月經會遲到，就是來自於這些相關系統中相互的作用。

人類生殖醫學雜誌曾報導

因為不孕而來到醫院求診的婦女中，不是也有許多人有憂鬱焦慮的問題呢？我們在榮民總醫院針對這個問題做了研究，發表在國際知名的「人類生殖」（Human Reproduction）醫學雜誌中。在這個多次被國際醫學專家引用的研究中，由精神科醫師訪談所有初次到不孕門診求診的婦女，我們發現大約有四成的女性罹患有焦慮或是憂鬱的疾病。進一步分析可以看到所有的求診

服女中約有四分之一患有「廣泛焦慮症」（Generalized Anxiety Disorder），約17%患有重度憂鬱症（major depression），約10%有輕鬱症（dysthymia）。這個數字是相當驚人的，遠遠高出於一般女性憂鬱焦慮的比率。這麼多不孕婦女患有憂鬱症與焦慮症，一方面反映我們前面所說的，焦慮造成了不孕，但是另一方面也反映了，許多不孕婦女在台灣社會中所受到的壓力，造成他們持續的內心難過，累積成為憂鬱焦慮的疾病。公婆丈夫期待子嗣、自己對自己的期望壓力等等，都是不孕婦女難以啟齒，其他人也難以體會的重大壓力。

什麼是廣泛焦慮症呢？

簡單說，就是個對什麼事情幾乎都會感到緊張害怕。學術上說，這是一種存在的焦慮。我們前面說過，動物遇到生存困境的時候會焦慮，這是一種正常的焦慮，因為有了這樣的焦慮，動物才可以專心動員所有的資源來謀求自己的生存。如果遇到生存困境還不焦慮的話才是病態，這種危機時刻還散散慢慢的動物存活的機率會降低，難免就容易滅種。焦慮症的人，則是明明沒有生存的問題，在環境安全、自己生活也無虞的狀況下，卻總是覺得自己會完蛋了，擔心這擔心那的。

明明沒有生存的問題，卻活得彷彿有生存的問題，這就是一種病態了，沒有事情可焦慮卻焦慮，所以才叫做焦慮症。活不下去的焦慮，是存在的焦慮中最基本、卻也是影響最大的一種。罹患焦慮症的大腦卻告訴身體要去擔心，於是整個身體彷彿遇到生死存亡關頭一般發動了緊急動員來應付實際上不存在的危機。處在危機狀況中的身體，自然的反應就是停止生殖繁育下一代的功能。

焦慮的不孕婦女，如果不再焦慮，是不是就會自然懷孕呢？這當然是有可能的，我們的身邊也不乏這樣的故事，常常可以聽說誰誰誰本來想懷孕都無法懷孕，壓力好大，結果最後放棄了不想懷孕，放輕鬆了之後反而就懷孕了。當然這樣的機會是有，但是對於已經嚴重到不孕門診求診的不孕婦女，恐怕就很難光靠著改善情緒就可以把不孕治好，人工生殖常常還是必須的步驟。因此，比較實際的問題應該是，改善情緒是不是可以讓人工生殖的成功率提高？每一次的人工生殖，花費金錢事小，婦女要挨許多針受許多苦卻還不一定可以成功，才是最讓婦女折磨受罪的事情。只要可以提高成功的機率，應該都是值得嘗試的事情。目前醫學界還沒有證實減低憂鬱焦慮會不會讓人工生殖的成功率提高，但是從學理上看，這是一件有可能的事情，頗值得進行人工生殖的夫妻一起思考，也值得醫學界進一步研究。