

女性生育力保存： 妳該知道的凍卵知識



文／婦產部 生殖醫學中心 主治醫師 陳萱儒

Q. 凍卵是什麼呢？

在了解凍卵之前，我們可以先認識一下女性從出生到開始月經前，卵巢內到底發生了什麼事。女性天生就擁有固定數量的卵子，大約在出生時就有100萬到200萬顆左右。隨著年齡增長，這些卵子會逐漸減少，直到更年期幾乎耗盡。每次月經雖然只排出一顆成熟卵子，但事實上，在排卵前會有一批卵子一起進入成長階段，最終只篩選出一顆，其餘則會自然萎縮。也因此，卵子的耗損速度其實遠比每月一次的排卵頻率還快。

所謂的「凍卵」，簡單來說就是將卵子取出、冷凍保存。這裡說的「卵」是指卵子，不是卵巢喔！簡單來說，凍卵療程是使用排卵藥物，盡可能地刺激一批卵子同步成熟，而不是像自然狀況下只排出一顆。等到卵子成熟後，醫師會透過取卵手術，將卵子從卵巢中取出，並在實驗室進行冷凍保存。凍卵的好處是可以在卵子狀況最好的年齡時將其保存下來，為未來生育留下更多選擇。

Q. 我的卵子還剩多少？ 妳不可不知的AMH

現在的醫學，已經可以透過簡單的抽血檢查，來了解卵子的「庫存量」。這項檢查叫做AMH（Anti-Müllerian Hormone，抗穆勒氏賀爾蒙）。AMH是由卵巢內尚未成熟的卵泡分泌出來的，數值越高，代表卵巢內可用的卵泡數量（潛在的卵子數量）越多。

AMH會隨著年齡慢慢下降，但每個人的下降速度不同，因此可以透過檢查AMH來了解自己的卵巢儲備情況。如果AMH過低，可能代表卵巢功能提早衰退；如果過高，則有可能與多囊性卵巢症候群有關。非常建議正準備懷孕、或未來有生育計畫的女性，抽個血檢查AMH，提早掌握自己的生育力狀況。

Q. 什麼樣的人需要凍卵？

近年來，越來越多藝人、YouTuber和網紅分享自己凍卵的經驗，讓凍卵逐漸被看作是女性人生規劃中的一環。其實，臨床上接受凍卵的原因大致可以分為兩大類：

① **醫療性凍卵**：最常見的原因。像是癌症病人在接受手術、化療或放射線治療前，為了保留日後的生育機會，會先將卵子凍存起來。

② 社會性凍卵：這是在媒體上最常見的例子，例如因為工作、學業、還沒遇到適合的對象等因素，短期內沒有生育計畫，因此選擇先凍卵。

凍卵是目前最有效的生育力保存方式之一。近年來，台灣各地方政府也逐步將醫療性凍卵納入補助項目，顯示政府與社會對生育力保存的重視正逐漸升高。

Q. 凍卵有沒有年齡限制？

理論上，凍卵在年齡上沒有明確限制，但從醫學角度來看，卵子的數量與品質會隨年齡大幅下降，特別是35歲以後。因此，普遍建議的最佳凍卵年齡為30至35歲之間。這段期間卵子的數量與品質都相對理想，也比較能夠取得足夠數量的健康卵子。而對於45歲以上的女性則較不建議凍卵，主要原因是卵子數量與品質通常難以達到預期，以及日後若懷孕，會面臨較高的母體與胎兒風險。

Q. 凍卵需要花很多時間和錢嗎？聽說會很痛？

談到凍卵，許多女性最關心的不外乎是：「會不會很痛？療程很複雜嗎？要花很多錢嗎？」事實上，凍卵的療程會依照個人體質、對排卵藥物的反應，以及各生殖中心的治療設計而略有差異。

以中國醫藥大學附設醫院生殖中心的經驗為例，一個完整的凍卵療程約需兩至三週，包括三個階段：（1）排卵藥物的使用與卵泡監測，（2）取卵手術與卵子冷凍，（3）術後回診追蹤。療程期間通常需回診數次，以觀察卵泡發育的情況，並根據狀況調整用藥。

在費用方面，目前多數人一次療程的自費金額約落在新台幣十至十三萬元之間。費

用的差異主要來自療程的個別化設計，例如所需藥物的劑量及卵子的冷凍數量。

至於疼痛與不適，凍卵療程確實涉及一些醫療行為，包括注射、抽血與手術。不過隨著醫療技術的進步，許多環節已經大幅優化。例如，有些針劑為長效型，以減少打針的次數，甚至已有部分口服藥物可以取代部分注射。取卵手術則是在麻醉狀態下進行，過程中幾乎不會有明顯的疼痛感。總體來說，凍卵不一定如外界所想得那樣辛苦或遙不可及。只要事先與醫師充分溝通，便能以合適的方式完成療程。

Q. 冷凍後的卵子要怎麼使用？有什麼限制嗎？

完成凍卵後，卵子會持續以極低溫保存於生殖中心，未來可視情況選擇是否使用。一般來說，未使用的卵子可持續冷凍多年，僅需每年定期繳交冷凍保存費。若決定使用，則需將卵子解凍並進行體外受精，形成胚胎後植入子宮。

不過，在目前台灣的法律規定下，卵子的使用仍有相當嚴格的限制。根據統計，台灣目前冷凍卵子的使用率僅約8.4%，相較於其他國家偏低，其中很大一部分原因與法規限制有關。根據《人工生殖法》，只有在異性婚姻關係中，且經丈夫同意，才能使用冷凍卵子進行受精。因此，單身女性雖可凍卵，卻無法單獨使用解凍卵子完成生育。

所幸，隨著社會討論越來越廣泛，人工生殖法的修法已在積極推進中。未來若修法通過，有望開放更多元的使用情境，包括單身女性或同性伴侶（如女女配偶）合法使用冷凍卵子，賦予女性更大的自主權與選擇空間。🌱