健康小教室

# 精液分析

精子數量、活動力、型態：備孕或想了解生育力時，報告怎麼看

長安醫事檢驗所
CHANG-AN MEDICAL LABORATORY

## 1 這項檢查在看什麼？

### 數量 Count

**濃度**是每毫升有多少精子，**總數**是這一次全部有多少。精液量少時，濃度正常、總數也可能偏低，要一起看。

### 活動力 Motility

精子分成**往前游**、**原地擺動**、**不動**三種。活動力很低時，再用存活率分辨是活著不動，還是已經死掉。

### 型態 Morphology

看精子形狀標不標準。**就算是一般男性，形狀標準的也只佔少數**，所以參考值只有 4%，不是寫錯。

### 採檢前要注意 Before the Test

**禁慾 2～7 天**，用自慰取精、全部收進杯子，**不用潤滑液和一般保險套**；有漏掉請告訴我們。最好在本所採檢；在家採要貼身保溫，**30 分鐘內送到**，最晚不超過 50 分鐘。

## 2 12 個項目一覽

### 精液與精子數量

| 項目 | 正常 | 異常時可能代表 |
|---|---|---|
| **顏色** Color | 灰白 | 禁慾久會偏黃；**紅棕色可能帶血** |
| **精液量** Volume | ≥ 1.4 mL | 偏低：沒收集完整、禁慾太短、管道阻塞 |
| **酸鹼值** pH | ≥ 7.2 | 偏低：精囊液不足，或混到尿液 |
| **液化時間** Liquefaction | ≤ 60 分 | 通常 15～30 分鐘變稀，超過 60 分算太慢 |
| **精子濃度** Concentration | ≥ 16 百萬/mL | 偏低叫**寡精症**；看不到精子叫**無精症** |
| **總精子數** Total Number | ≥ 39 百萬 | 濃度 × 精液量，就是這一次的總數 |

### 活動力、存活與型態

| 項目 | 正常 | 異常時可能代表 |
|---|---|---|
| **總活動力** Total Motility | ≥ 42 % | 前進＋非前進；偏低叫**弱精症** |
| **前進活動力** Progressive | ≥ 30 % | 真的往前游的比例 |
| **非前進** Non-progressive | 不判斷 | 原地擺動，高低沒有好壞 |
| **不動精子** Immotile | 不判斷 | 沒有動的比例，越低越好 |
| **存活率** Vitality | ≥ 54 % | 活動力很低時，分辨是不動還是死掉 |
| **正常型態** Normal Forms | ≥ 4 % | 偏低叫**畸形精子症** |

## 3 結果怎麼看？

**精子濃度** 單位 百萬/mL




**前進活動力** 單位 %




參考值是世界衛生組織第六版（2021）的數字：伴侶一年內自然懷孕的男性，排在最後 5% 的位置。**低於它不代表不能生，高於它也不保證能生**，兩邊有很多重疊；**幾項同時偏低才比較有意義**。同一群人的中間值約是濃度 66、總數 210、前進活動力 55%、正常型態 14%。

## 4 偏低的時候，可以怎麼做？

**精子製造要 2～3 個月，每次結果差很多，一次不理想先別下結論**

### 只有一項略低

先想想採檢條件：禁慾天數、有沒有收集完整、最近有沒有發燒。**隔約 1 個月再驗一次**，禁慾天數盡量一樣。

### 兩次都低，或多項偏低

到**泌尿科**或**生殖醫學科**：問診、檢查睪丸與精索靜脈曲張；精子少時要驗 **FSH**、**睪固酮**，很少時再評估基因檢查。

### 報告看不到精子

要把精液**離心**後再找一次；確定沒有時，**1～2 週後重驗**，到**泌尿科**分辨是管道阻塞，還是製造的問題。

**不要自己打睪固酮或買合成類固醇**，會抑制造精。生活習慣調整後，約 3 個月再看成效。

**戒菸**
抽菸會小幅影響精子

**少喝酒**
備孕時更要少喝

**控制體重**
肥胖會讓生育力下降

**規律運動**
久坐的人更有幫助

**避開高溫**
少泡熱水澡、三溫暖

## 5 什麼時候要看醫師？

| | |
|---|---|
| 正常 | 都在參考範圍。**不等於一定能懷孕**：備孕滿一年（女方超過 35 歲滿半年）還沒懷孕，**男女要一起評估**。 |
| 需要注意 | **一項略低**　調整生活習慣，隔約 1 個月再驗一次。 |
| 需要就醫 | **兩次都偏低、多項同時偏低，或看不到精子**　請帶報告到**泌尿科**或**生殖醫學科**。 |

資料來源：World Health Organization. *WHO Laboratory Manual for the Examination and Processing of Human Semen*. 6th ed. 2021（採檢方式、參考值、第 5 百分位不是生育力分界）、Campbell MJ, et al. Distribution of semen examination results 2020. *Andrology* 2021;9:817-822（參考值與中間值）、Brannigan RE, et al. Updates to Male Infertility: AUA/ASRM Guideline (2024). *J Urol* 2024. doi:10.1097/JU.0000000000004180（重驗、就醫評估、離心）、Heller CG, Clermont Y. Spermatogenesis in man: an estimate of its duration. *Science* 1963;140:184-186、Durairajanayagam D. Lifestyle causes of male infertility. *Arab J Urol* 2018;16:10-20。本單張為一般衛教資訊，不能取代醫師的診斷與治療。

長安醫事檢驗所　電話 (02) 2682-8209　新北市樹林區中山路一段 176 號