

拒绝可怕的妇科“杀手”——宫外孕

▲ 河南省汝州市妇幼保健院 毛黎娟

宫外孕即异位妊娠，指受精卵在子宫腔内膜以外的地方着床、发育。发病率约为1%，是孕产妇死亡的主要原因之一。常见异位妊娠的部位包括输卵管、卵巢、宫颈和腹腔等。其中，95%的异位妊娠都发生在输卵管。

宫外孕的高危因素

宫外孕的高危因素包括：①有盆腔炎或输卵管炎。②输卵管发育异常或做过输卵管手术：如输卵管缺失、发育不良及输卵管成形术等。③多次人工流产：反复人流及刮宫、清宫的手术会使子宫内膜变薄、宫腔出现疤痕，影响受精卵在子宫内着床。④宫内节育环：少部分上过节育环的女性仍会怀孕。由于此时的子宫环境不适宜胚胎着床，会增加宫外孕的发生。⑤子宫内膜异位：盆腔内环境改变影响输卵管运输；也不利于受精卵着床。⑥有宫外孕病史：既往的宫外孕会改变输卵管或子宫的环境，影响受精卵正常着床。⑦吸烟等。

女性月经失调的特征及治疗方法

▲ 四川省仪陇县妇幼保健计划生育服务中心 张林

月经失调一直是困扰许多女性的疾病之一，月经不调的症状较多，表现形式各有差异。月经失调对女性的情绪以及身体其他方面具有一定的影响。因此，月经失调的症状、危害和治疗方式应受到女性的关注和重视。

月经失调的主要特征

月经提前或延后 月经不调的一个首要症状是月经时间提前或者延后，如果一位女性的月经周期一直正常，突然出现周期缩短，这种情况持续了两次以上的情况则为月经提前。部分人的月经量存在增多或减少的情况。月经推迟则指的是平时月经规律，月经周期正常，突然月经延后的情况，持续两次以上，那么则确定为月经推迟。

月经量多或少 这也属于月经不调的症状。女性一般对于自己的经血量有了解，当某一月经期的血量超过之前，超过80 ml的量，则可以确定为血量增多，需要引起重视。月经量少表现为月经周期基本正常，但经量少于30 ml，甚至呈点滴状，或两天即干净。

痛经 月经不调还可能诱发痛经，会影响女性生活质量。不同的人痛经的程度不同，反应也有所不同。一般临床中可以将痛经分为原发性痛经和继发性痛经这两种情况。原发性痛经与生殖器官是否病变没有关系，而一旦出现盆腔器质性疾病引起的痛经则属于继发性的痛经。

月经失调的治疗

月经失调的治疗需要建立在充分的检查结果之上，检查要在月经结束之后进行。为了保证检查结果的准确性，最好选择月经停止的3~7 d内进行。检查的时候需要进行妇科超声波检查，也要进行卵巢功能检查，内分泌检查也十分重要。

治疗的时候要根据病因进行，如果单纯是为了调整月经周期，那么可以选择使

用孕、雌激素进行治疗，可以联合也可以单独使用；因经期长、经量多导致的月经不调，可酌情使用激素。

月经失调的生活调节

心理调节、健康的运动方式以及合理饮食是治疗月经失调的一个重要方式。日常生活中患者应当保持轻松愉快的心情，尤其是经期的时候要注意保暖，避免寒冷刺激。为了避免给身体和精神造成过大的压力，要注意调整协调休息的时间，这样才会避免月经不调。要避免疲劳和过度节食减肥，充分加强营养进而增强体质，保证身体健康，选择正确适合自己的避孕方式，尽可能不用紧急避孕和长效避孕药，月经失调才不会找上门来。研究表明，情绪波动对于患者的影响非常大，甚至是月经不调的一个重要诱因。

月经失调患者的饮食调理方面最重要的是少吃刺激性强的食物，如要少食或者不食用香辛料，包括常见的葱姜蒜，辣椒等。患者要避免生冷硬食物，可以适当食用肉类，避免情绪波动，保持愉悦健康的心态。建议患者适当食用含铁丰富的食品，如猪肝、瘦肉、蛋类、动物血、菠菜、青菜、甘蔗、红糖等。

部分女性的经前综合征十分严重，除了典型的情绪波动之外，还会出现如便秘、腰腹痛等症状。针对这种情况建议患者服用适量B族维生素和止痛剂，平时多吃新鲜的蔬菜水果，保持适当的户外运动，多呼吸新鲜的空气，调整好自己的心理状态，避免情绪起伏过大导致内分泌紊乱引起月经不调。

很多患者并没有意识到月经不调会给自己带来较大的影响。因此，女性要学会爱护自己的身体，拥有一个健康的身体是一笔宝贵的财富。女性平时要坚持定期的妇科检查，做好保健工作，为自己的健康保驾护航。

宫外孕的症状

停经 月经周期延长。

阴道流血 可有少量阴道流血。

腹痛 一侧下腹坠痛，有排便感，有时呈剧痛，伴有冷汗淋漓。破裂时患者突感一侧下腹撕裂样疼痛，常伴恶心、呕吐。

晕厥与休克 由于异位妊娠包块流产或破裂引起腹腔内急性出血，轻者常有晕厥，重者出现休克。

其他症状 恶心、呕吐、尿频、腹泻等不适。

如何诊断宫外孕

绒毛膜促性腺激素测定 连续测定血液中绒毛膜促性腺激素（HCG），若倍增时间>7 d，异位妊娠可能性极大，若<1.4 d，则可能性极小。

超声检查 宫腔内未探及妊娠囊，若宫

旁探及异常低回声区，且见胚芽及原始心管搏动可确诊；若宫旁探及混合回声区，子宫直肠窝有游离暗区，虽未见胚芽及胎心搏动，也应高度怀疑；即使宫内外未探及异常回声，也不能排除。

腹腔镜检查 对部分诊断比较困难的病例，在腹腔镜直视下进行检查，可及时明确诊断，并可同时进行手术治疗。

后穹窿穿刺辅助诊断异位妊娠 这种方式被广泛采用，适用于疑似有腹腔内出血者，常可抽出不凝血液。

宫外孕的治疗

期待治疗 确诊宫外孕后，患者无明显不适，或仅有少量阴道流血，血HCG不高于2000 mIU/ml，可予停所有保胎药物，住院观察治疗，一定要卧床休息，隔日复查HCG，如下降超过20%，可继续观察，如下降不明显或反而升高，则须进入下一步治疗。

合理选择顺产和剖腹产

▲ 山东省费县人民医院 杨芳

不少准妈妈对顺产和剖腹产的认识不足，不知道应该选择顺产还是选择剖腹产。从长期的健康角度来说，顺产对于产妇和婴儿都有好处。当婴儿和产妇的状态良好时，还是尽量选择顺产，但是如果有剖腹产的指征，也应该选择剖腹产。

剖腹产特点

目前剖腹产技术已经非常成熟了，如果顺利的话，20~30 min就可以完成一台手术，4~6 d就可以出院。剖腹产已经十分安全，但是安全性也比不上阴道分娩。比如剖腹产术后出血、感染的风险比阴道分娩的可能性要高。和分娩相关的并发症相比，剖腹产引发并发症的可能性也会比较大。如近些年来比较常见的并发症就是羊水栓塞，这种并发症会引发严重的产后大出血。此外，剖腹产还存在腹腔内脏器损伤的风险，因此如果没有剖腹产的指征，首选阴道分娩。

避免剖腹产的方法

有很多准妈妈还是会选择顺产，但是在生产过程中常常会出现顺转剖的情况。因此，如果准妈妈想自己生，还需要尽可能的减少顺转剖的可能性。例如，对孕期的饮食进行控制，进行适量的运动，把宝宝的体重控制在合适的范围之内。因为一旦宝宝的体重过大，顺产会增加一定的难度，所以把宝宝的体重控制在6~7斤就很好。在分娩过程中，产妇不要太过紧张，躺在床上时如果身体不舒服，也不利于积蓄体力，要提倡自由体位分娩。在一部分顺转剖的例子中，很多产妇是因为不能忍受疼痛才选择剖，紧张的情绪加上体力的消耗，最终使自己无法顺利分娩，因此，医务人员可以利用分娩镇痛的方法，提高顺产的概率。

剖腹产的注意事项

如果选择剖腹产，我们应该要做到尽可能地降低剖腹产手术的风险。既然是手

保守治疗 如期待治疗不明显，或患者有腹痛等不适，血HCG不高于2000 mIU/ml，可以药物治疗，但必须在有医生监护的情况下用药。

手术治疗 如药物保守治疗失败，或宫外孕包块破裂，则需手术治疗。目前一般采用微创手术治疗，即腹腔镜手术，创伤小，恢复快。可以切除患侧输卵管，亦可以采用保留输卵管、清除妊娠病灶的方法。

宫外孕的预防

预防方法包括：①孕前检查，早发现早治疗。②正确避孕，避免多次人流伤害生殖系统，降低患宫外孕的风险。③及时治疗生殖疾病，减少宫外孕的发生。④注意经期卫生，有效预防生殖系统感染。⑤早孕检查，尽快明确妊娠位置。⑥戒烟戒酒，保持良好的生活习惯。

术，经验丰富的医生以及规范的手术操作是降低手术风险的重要一环。同时产妇也可以做一些配合。例如，有的产妇因为选择剖腹产，会有一种挫败感，这种情绪会影响到宫缩，造成出血量增加，因此对于产妇来说，自我的心理调节十分重要。因此，产妇要保持乐观的心态，保持愉悦的心情。这对于减少术中出血，改善术后的恢复有很大的帮助。

剖腹产对于新生儿的影响是会增加新生儿急性呼吸窘迫的可能性，特别是对还没有临产的孕妇，可能发生率会更高一些。为了减少新生儿的这些问题，对于有计划剖腹产孕妇来说，建议到怀孕39周以后再手术，不要太早。

对于剖腹产术后的女性，建议尽早下床走动，因为剖腹产手术会增加下肢深静脉血栓的风险，尽早活动可以改善血液循环，减少血栓的形成。虽然术后会有切口疼痛，但在一般情况下，麻醉过后就应该在床上翻身，如果没有特殊情况，术后24 h内就可以下床活动，有助于身体恢复。

因此，如果产妇没有剖腹产的指征，尽量选择顺产，即便是最后顺转剖后，对胎儿的出生也是有好处的。如果真的有必要做剖腹产，产妇也不要过于失落，而更应该用积极的心态来面对剖腹产手术。

结语

总体来说，分娩方式的选择主要是遵循一个原则，能顺尽量顺。顺产对新生儿和产妇都有好处，当然在有一些情况下，顺产也会有一些风险，在必要的情况下，该剖还是需要剖。如常见的例子是疤痕子宫、胎盘前置、宝宝宫内缺氧等，这些情况是需要进行剖腹产的。对于需要剖腹产的产妇来说，需要调整好自己的心情，积极面对剖腹产。