

什么是宫外孕，宫外孕的危害

张国芹

四川省巴中市通江县沙溪中心卫生院 723603

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-081-02

宫外孕，这个听起来可能让人有些陌生的名词，却是在日常生活中时有发生妊娠问题。它不是正常意义上的怀孕，而是受精卵在子宫体腔以外的部位着床和发育。这种异常的妊娠方式，不仅影响着女性的身体健康，还可能对未来的生育能力造成影响。那么，什么是宫外孕？它又有什么危害呢？接下来，让我们一起了解这个话题。

1 什么是宫外孕

宫外孕是指所有发生在子宫以外的妊娠，主要包括输卵管妊娠、卵巢妊娠、腹腔妊娠、宫颈妊娠等。其中，输卵管妊娠是最常见的宫外孕类型，占有宫外孕的 95% 左右。

2 宫外孕有哪些常见的病因？

输卵管异常：这是导致宫外孕最常见的病因。慢性输卵管炎可能导致输卵管管腔皱褶粘连、管腔部分阻塞，或者由于其他原因导致输卵管周围粘连、输卵管扭曲、伞端闭锁等，这些原因都可以引起输卵管的管腔以及周围组织粘连以后，形成受精卵的蠕动过程中出现异常，从而导致输卵管妊娠。

受精卵的发育异常或受精卵游走：这也是导致受精卵发生异位妊娠的一种原因。由于受精卵游走时间过长、发育比较大，种植在对侧的输卵管而形成输卵管的妊娠。

避孕失败：如使用宫内节育环，有一定的发生异位妊娠的概率。服用短效口服避孕药，容易导致输卵管的蠕动异常，如果排卵没有被抑制，也可能发生输卵管妊娠。

辅助生殖技术：在进行辅助生殖技术后，囊胚在发育的过程中也可能出现游走而发生异位妊娠，这种发病率大约占 5% 左右。

3 宫外孕早期和晚期有什么症状

3.1 早期症状

阴道出血：这是宫外孕早期最常见的症状。出血可能呈现为点滴状，颜色可能为暗红色或棕色。

腹痛：腹痛通常发生在受孕后的数周内。腹痛可能在一侧或两侧，也可能在下腰部。腹痛可能是轻度钝痛，也可能是剧烈的痉挛性疼痛。

晕厥与休克：由于腹腔内出血，可能导致晕厥和休克。

肩部疼痛：当发生在输卵管时，可能会出现肩部疼痛，这是因为腹腔内的血液或其他液体刺激膈肌所致。

3.2 晚期症状

腹腔内出血：随着妊娠的发展，可能会出现腹腔内出血。出血可能导致腹痛、头晕、心悸、呕吐、心悸、晕厥等症状。

休克：如果出血过多，可能导致休克，这是一种危及生命的情况。

腹部压痛和反跳痛：腹部检查时，可能会发现腹部压痛和反跳痛，这是腹膜刺激征的表现。

移动性浊音：如果腹腔内出血过多，可能会出现移动性浊音。

4 宫外孕的危害

流产性出血：宫外孕不能继续妊娠，可能导致流产性出血的情况。出血可能会危及患者的生命，需要及时处理。

输卵管破裂：胚胎在输卵管内不断长大，会给输卵管造成

压力，可能导致小动脉的伤害，出现急性出血的情况。严重的情况下，可能会导致输卵管破裂，需要紧急手术治疗。

腹腔内急性出血：宫外孕可能导致腹腔内的急性出血，患者会有明显的剧烈的疼痛感，可能会出现晕厥，严重的情况会引起休克。

影响生育能力：宫外孕可能会导致患者生育能力下降，甚至丧失生育能力。如果处理不及时或不恰当，还可能对患者的生命造成威胁。

其他危害：宫外孕患者可能会出现出血过多的现象，从而导致贫血。患者在活动性出血时需要进行患侧输卵管切除术，手术过程中如果积血清除不彻底，还可能会出现创面粗糙的现象，部分患者还可能会出现肠粘连以及肠梗阻等并发症。如果由于出血过多患者进行了子宫切除术来止血，手术后可能会出现术中出血增加、膀胱损伤、输尿管损伤、直肠损伤以及术后感染等并发症。

5 宫外孕治疗方法

期待治疗：适用于病情稳定、血清 hCG < 1500U/L，并且血清 hCG 呈下降趋势的治疗。期待治疗需要征求患者的同意并说明病情，以及密切观察病情变化。

药物治疗：如果患者不存在甲氨蝶呤使用禁忌症、无活动性宫内出血、盆腔肿块直径小于 3 厘米、血 β -HCG 小于 2000U/L 且胚胎尚无心跳，可以在医生的指导下使用甲氨蝶呤治疗，抑制胚胎生长。

手术治疗：如果患者生命体征不稳定、有腹腔活动性出血或异位妊娠持续进展，可以进行手术治疗。具体手术方式根据患者的情况而定，如有生育要求的年轻患者，可以行保守性手术，比如输卵管造口术、输卵管切开术或输卵管伞部压出术等；如果没有生育要求，患者可以行输卵管切除术；必要时切除子宫。

6 宫外孕注意事项

注意休息：在宫外孕治疗期间，患者应以卧床休息为主，避免腹部按压、剧烈咳嗽、热敷等导致腹压增加的动作，以防输卵管破裂引起异常出血。治疗期间严格限制活动及保持大便通畅，若阴道出血量增多、疼痛加剧，需及时报告医生。

用药：应按时按量用药，比如甲氨蝶呤片，切勿随意更改用药时间和用药剂量，用药期间应严密观察身体情况，注意观察胃肠道反应、肝肾功能、腹痛及阴道出血情况。

禁止性生活：宫外孕治疗期间不宜进行性生活，否则会对腹部造成刺激，增加包块破裂、流产的风险，引起宫腔内感染。注意保持阴部清洁，阴道出血期间勤换内裤。

注意饮食：多吃新鲜的蔬菜、水果，饮食宜清淡，避免食用辛辣刺激的食物，保持大便通畅，防止便秘和腹胀。

复查：宫外孕保守治疗期间一定要按时复查 HCG，评估治疗效果。HCG 降低时仍有发生输卵管妊娠破裂的危险，定期进行输卵管造影检查，确保输卵管畅通。

(下转第 82 页)

心脏病中医食疗养护方法

陈秋伶

通江县中医医院 636700

【中图分类号】R259

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 11-082-01

心脏病是一种常见的心血管疾病，给患者和家属带来了很大的困扰和焦虑。除了药物治疗和医疗手段外，中医食疗也是一种重要的辅助治疗方法。下面，我们来了解一些心脏病中医食疗养护方法，帮助患者更好地管理疾病。

首先，饮食要清淡健康。心脏病患者应避免摄入过多的盐和油脂，以免加重心脏负担。可以选择低盐、低脂的食物，如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物等。此外，多摄入富含纤维的食物，如燕麦、糙米、豆类等，有助于降低胆固醇和血压。其次，合理搭配膳食。心脏病患者应注意合理搭配食物，保证营养均衡。可以选择多种蔬菜和水果，如胡萝卜、西兰花、苹果、橙子等，它们富含维生素和矿物质，有助于增强心脏功能。此外，适量摄入富含优质蛋白质的食物，如鸡蛋、鱼类、豆腐等，有助于维持心脏健康。此外，要避免饮酒和吸烟，这些不良习惯会对心脏健康造成很大的伤害。可以适当食用一些具有保护心脏功能的食物。例如，葡萄、石榴、核桃等富含抗氧化物质和多种维生素的食物，有助于减少心脏病的风险。此外，鱼类富含 Omega-3 脂肪酸，可以降低血脂和减少心脏病发作的风险。可以尝试一些中草药的食疗方法。可以喝一些中药茶，如菊花茶、莲子心茶等，有助于舒缓心脏压力。山楂、莲子、红枣等中草药常被用于心脏病的食疗养护。山楂具有降血压、降血脂的作用，可以作为水果或茶饮食用；莲子和红枣则有补脾益气、养心安神的功效，可以煮粥或炖汤食用。黄芪、当归、山药等中草药常被用于心脏病的食疗养护。黄芪具有益气养血、增强心脏功能的作用，可以煮汤或炖煮食用；当归和山药则有补血养心、调理脾胃的功效可以煮粥或炖汤食用。大蒜、洋葱、苦瓜等具有降血脂、降血压的功效，可以作为调味品或独立食用。此外，茶叶中的茶多酚也有助于降低胆固醇和血压，可以选择绿茶、红茶等进行饮用。要注意饮食的细节，心脏病患者应避免食用过热过冷的食物，以免刺激心脏。同时，要注意饮食的时间和分量，避免暴饮暴食或过度饥饿。合理

安排饮食，保持规律的饮食习惯，有助于维持心脏的稳定状态。要细嚼慢咽，避免吃得过快。

需要强调的是，中医食疗养护方法是一种辅助手段，不能替代药物治疗和医疗手段。患者在尝试中医食疗养护方法时，应与医生进行沟通和协商，根据自身情况进行调整 and 选择。同时，还要注意个体差异，因为每个人的体质和病情都不同，所以在选择食物和养生方法时，要因人而异。避免盲目学习其他的治疗养护方式，因为其他人可能身体患有其他合并疾病，与自身情况不同，不能单纯从他表面情况来判断自己是否适合同样的养护方法。

另外，适当运动也是很重要的。心脏病患者可以适当进行一些有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。运动有助于增强心肺功能，提高心脏的耐受力。但要注意运动强度和运动时间，避免过度劳累。此外，心脏病患者还可以尝试一些中医养生方法。比如可以按摩一些穴位，如太冲穴、内关穴等，有助于促进血液循环和放松身心。要保持良好的心态和情绪。心脏病患者常常伴随着焦虑、抑郁等情绪问题，这些不良情绪会对心脏健康产生负面影响。因此，患者应积极调节情绪，保持乐观开朗的心态，可以通过听音乐、读书、与亲友交流等方式来缓解压力和焦虑。要保持良好的生活习惯和心态。心脏病患者应避免熬夜、过度劳累和长时间的精神紧张，保证充足的睡眠和休息。同时，要保持乐观积极的心态，积极面对疾病，与家人和朋友保持良好的沟通和支持。

总之，中医食疗养护方法是一种辅助手段，可以帮助心脏病患者更好地管理疾病。但需要强调的是，这些方法并不能替代药物治疗和医疗手段，应在医生的指导下进行。每个人的体质和病情都不同，所以在选择食物和养生方法时，要根据自身情况进行调整。希望患者和家属能够通过合理的饮食和养生方式，更好地控制心脏病，提高生活质量。与医生密切合作，共同护理好心脏，迎接更健康的未来。

(上接第 81 页)

其他注意事项：出现宫外孕后，容易引起难过、沮丧、害怕，甚至烦躁等不良情绪，需要树立战胜疾病的信心，积极配合治疗。

7 预防宫外孕的方法

定期进行妇科检查：定期进行妇科检查有助于及时发现并治疗可能导致宫外孕的疾病，如盆腔炎、输卵管炎等。

保持健康的生活方式：保持健康的生活方式，如均衡饮食、适量运动、避免吸烟和酗酒等，有助于降低宫外孕的发生风险。

避免不必要的宫腔操作：如多次人流、宫内节育器放置等宫腔操作，可能增加宫外孕的风险。因此，若无必要，尽量避免这些操作。

及早治疗生殖系统疾病：生殖系统疾病如盆腔炎、输卵管炎等可能导致宫外孕的发生。因此，一旦发现这些疾病，应及早治疗。

考虑生育调节：对于有生育需求的患者，可以考虑进行生育调节，如促排卵治疗等，以降低宫外孕的发生风险。

科学避孕：建议习惯使用安全套。无避孕措施的不卫生性生活或反复流产，均容易引发输卵管炎、盆腔炎等妇科炎症，从而导致异位妊娠。

避免高龄妊娠：高龄妊娠会增加宫外孕的风险，因此应尽量避免高龄妊娠。

保持心情舒畅：心情舒畅可以保持身体的免疫力，预防盆腔炎等妇科炎症，从而降低宫外孕的发生风险。

总之，宫外孕是一种危险的妊娠并发症，它涉及到女性的健康和生命安全。因此，一旦怀疑自己有宫外孕的风险，应立即就医。在治疗过程中，患者应保持积极的心态，配合医生的治疗方案。同时，预防宫外孕的发生也是非常重要的，女性朋友们应保持健康的生活习惯，避免吸烟、酗酒等不良习惯，以降低宫外孕的风险。