

答案。

有些人感到内疚，甚至责怪自己“导致”或促成了宫外孕。重要的是要承认您无法阻止宫外孕的发生，而且这不是您的错。您别无选择，只能接受宫外孕治疗，因为如果您不接受治疗，可能会危及您的生命。

对于超过一半的英国宫外孕，没有已知的风险或因素导致宫外孕。

伴侣的情绪

伴侣也可能受到宫外孕的影响。除了尝试为自己处理发生的事情外，他们还可以在看到您经历如此身体和情感上的磨难后，同时尝试为您提供支持。

您的伴侣可能与怀孕有关，也可能没有。他们可能正试图处理自己对失去怀孕的情绪反应，并目睹您的身心创伤。对于某些人来说，伴侣的重点可能是你而不是流产，这可能是一个分歧点。有时您的伴侣可能会发现难以理解您的感受，您可能认为您的伴侣没有以您

希望的方式支持您。合作伙伴可以尝试“解决问题”，或者他们可能想避免谈论发生的事情或提出痛苦的话题。这不是因为他们不在乎，而是因为他们想“让事情变得更好”。由于大部分注意力都集中在你身上，他们也会感到被冷落和忽视。宫外孕后，伴侣也可能会遇到心理困难，例如创伤后压力。

重要的是，当你觉得有能力时，你可以和你的伴侣谈谈你的感受和他们的感受。我们也在这里支持合作伙伴度过宫外孕的折磨。

宫外孕基金会如何提供支持

宫外孕基金会为通过宫外孕经历早期流产的人提供信息和支持。

在 EPT，我们中的许多人都经历过宫外孕的身心创伤，因此我们理解并同情您和您所爱的人现在的感受。您可能会感到孤独、困惑和不知所措。您可能对这次经历以及身体和情感

上的未来可能有疑问。我们在这里为您提供支持。

我们的网站提供有关宫外孕后身体恢复和情绪恢复的更多信息。该网站包含医学监督内容，还包括有关我们各种支持服务的信息，您可以在其中分享您的经验并提出问题。如果您认为我们可以帮助您，请访问我们的网站、发送电子邮件或致电。

请访问 ectopic.org.uk 获取更多信息和支持。



Simplified Chinese
期待管理

Expectant Management

The
Ectopic
Pregnancy
Trust



Publication date: November 2021 Website: ectopic.org.uk

Helpline: 020 7733 2653

Email: ept@ectopic.org.uk

Registered charity number: 1071811



Registered with
FUNDRAISING
REGULATOR



The
Ectopic
Pregnancy
Trust



For healthcare professionals: To request further leaflets, please contact leaflets@ectopic.org.uk or call 020 7096 1838 or text to 07537 416085



我们很抱歉您的医疗保健专业人员通知您有宫外孕。这是一个情感和身体上的困难时期，您可能会对您的治疗和发生在您身上的事情有一些疑问。宫外孕的治疗方法有多种，因此在本手册中，我们将仅涵盖与宫外孕的期待治疗相关的问题。

您可以在 www.ectopic.org.uk 上找到更多信息和支持。

什么是预期管理？

“预期管理”一词通常被定义为医疗专业人员的观察等待或密切监测，而不是立即治疗。

研究表明，如果宫外孕患者接受了适当的评估，并且其妊娠激素水平 (beta hCG) 正在下降，则高达 50% 的妊娠会自然结束，并且无需手术或药物治疗。治疗病情。

什么时候进行预期管理最合适？

在决定期待治疗是否合适时，医生会首先审查血液检查、超声波扫描的结果，并对您的总体健康状况进行评估。在以下情况下，将考虑期待治疗：

- 怀孕产生的激素 (β hCG) 低
- 总体健康状况似乎稳定
- 疼痛程度被认为是可以接受的
- 超声波扫描显示一个小的宫外孕，没有令人担忧的腹部出血

为什么我的医生要这样对待我而不给我提供药物或手术？

医生总是在可能的情况下首先考虑侵入性最小的治疗或管理形式。基于研究的证据表明，在适当选择的患者中，一部分确诊或疑似宫外孕不需要积极治疗，通过观察和等待自行解决。虽然这可能会让人感到伤脑筋，并且好像没有人做任何事情，但如果怀孕确实自行解决，避免手术或强力药物治疗，则意味着您的恢复会更快。

在 EPT，我们坚信患者的选择，如果您认为该选项在情感上不适合您，您也应该能够选择治疗而不是观望和等待。

我将如何被监控？

医生会反复测试您的血液以确保您的 hCG 水平下降，通常在第一周两次，然后每周一次，直到水平降至 $5 < \text{mIU/mL}$ 以下。通常不需要再次进行超声波扫描，除非您出现其他症状，在这种情况下，您的医生将进行重新评估。

我需要接受医院多长时间的监测？

您需要继续去医院进行重复检查的时间取决于您的 hCG 水平降至低于 $5 < \text{mIU/mL}$ 所需的时间，而这个时间范围可能会有很大差异。作为一般规则，只要您的 hCG 水平在两次血液检查之间下降，您的医生就会继续监测您并按预期管理您。您的 hCG 水平可能需要两周到三个月的时间才能回落到未怀孕的水平，但对于大多数人来说，hCG 水平已在大约 4 周内

达到未怀孕的状态。

预期管理有多成功？

研究表明，在适当选择的情况下，超过 50% 的宫外孕患者不需要积极治疗，如果我们观察和等待，它会自行解决。尽管研究表明 β hCG 水平越低，宫外孕自行解决的机会就越高，但成功率各不相同。

我如何知道是否有问题并且我需要不同的治疗？

您的医生将能够判断您的怀孕是否没有解决，因为这将显示在常规血液检查的结果中。如果是这种情况，他们会为您建议其他形式的治疗。宫外孕恶化的症状，包括疼痛加重或逐渐加重；阴道出血；呼吸急促；感觉昏昏沉沉；肩尖疼痛等，可能会变得明显。如果您出现任何这些症状，则需要重新评估。如果您觉得有任何变化，您的医院会为您提供一个电话号码，以获取健康建议，或者您将被告知向事故和急诊部 (A&E) 报告。如果您没有被告知该做什么并且需

要与某人交谈，请拨打 111 联系正在为您治疗的医院部门或 NHS 111 服务。

这样管理有什么风险？

与期待治疗相关的主要风险是宫外孕的细胞可能会继续分裂，这可能导致在期待治疗一段时间后仍然需要医疗或手术。大约 25% 最初接受预期治疗的女性继续需要药物或手术治疗。医生可以判断孕期产生 hCG 激素的特化细胞是否正在分裂，因为血液检查显示的 hCG 水平会上升而不是下降。

偶尔，尽管 hCG 水平低，宫外孕仍会破裂。如果您担心自己的疼痛程度或出现上述任何宫外孕恶化的迹象，请联系您的医院。

我可以做些什么来帮助这种管理工作？

当 hCG 水平下降时，不要进行任何剧烈运动或举重，这一点很重要。在您的 hCG 降至非怀孕水平之前，您应该避免性交。

在 hCG 水平确认宫外孕结束之前，停止服用叶酸补充剂并避免服用任何其他维生素和/或矿物质补充剂。

在确诊后的最初几天内要轻拿轻放，直到可以确定 hCG 水平会自行下降，这一点很重要。

你的情绪

接受宫外孕治疗可能是一种压力和可怕的经历。除了治疗带来的身体压力外，您可能还会发现很难在情感上接受所发生的事情。情绪很难处理，也很难正确地浮出水面。人们经常会感受到复杂的情绪组合，这是可以理解的，也是正常的。一定要给自己时间和空间在身体、心理和情感上恢复。重要的是要记住，宫外孕不是您的错，您无法采取任何措施来防止它发生。

对于大多数人来说，在经历了艰难的事件后，试图弄清楚刚刚发生的事情以及他们为什么会发生宫外孕是一种自然的反应。试图了解为什么会发生宫外孕可能会令人沮丧，因为问题的答案通常有限，甚至没有