

## 宫外孕

### 什么是宫外孕？

宫外孕是一种常见但偶尔会危及生命的疾病，每 80 次妊娠中就有 1 次受到影响。简而言之，它的意思是“宫外孕”。当受精的卵子（卵子）在子宫腔（子宫）外植入（卡住）时就会发生这种情况。有时，受精卵可能会植入其他地方，例如卵巢、子宫颈、腹部或剖腹产疤痕。

### 宫外孕的原因有哪些？

任何有生育能力、性活跃或接受辅助生殖技术 (ART) 治疗的妇女或人都可能有宫外孕的风险。原因往往永远无法确定。但是，如果您患有盆腔炎、子宫内膜异位症或输卵管手术等疾病，则更有可能发生宫外孕。迷你紧急避孕药和宫内节育器 (IUD) 也会增加风险。宫外孕不是遗传性的，也与流产或流产无关。

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。

### 如何治疗

根据您的情况，有三种方法可以治疗宫外孕：

- 以不变应万变（观察和等待，看看怀孕是否可以无需医疗或手术干预即可自行解决）
- 医疗管理（将一种称为甲氨蝶呤的药物注射到肌肉中）
- 手术管理（在麻醉下进行手术）

如果您被诊断为宫外孕并且情况稳定，脉搏和血压在正常范围内，没有大量出血或剧烈疼痛，如果没有头晕或昏厥的迹象，您的医生将可以与您讨论各种治疗方案。

不幸的是，有些人没有早期症状，因此在错过治疗选择的时间之后才出现进行评估。如果您流血过多、疼痛剧烈，或者有头晕或昏厥的迹象，您的医生可能会建议进行称为腹腔镜检查的探索性外科手术，该手术通过锁孔手术进行，以便他们查看您的腹部内部，看看可能会发生什么正在发生。

有关详细信息，请参阅解释相关治疗方案的相应传单。

## 宫外孕后会发生什么？

遗憾的是，不可能将宫外孕移入子宫。在许多情况下，宫外孕会很快结束，并在经过一段时间之后或在轻微疼痛和出血之后妊娠会被吸收。在这种情况下，很少诊断出宫外孕，并认为已经发生了流产。如果宫外孕得到诊断和预期治疗，身体自然会以同样的方式重新吸收妊娠。

如果通过医学治疗成功治疗了宫外孕，身体会以与期待治疗相同的方式重新吸收妊娠。

如果您接受手术治疗，医院应该让您选择火葬或埋葬妊娠遗骸，或者，如果您愿意，可以选择在家中接受妊娠并进行私人安排。这在医院之间可能会有很大差异，除非您提出要求，否则有些医院可能不会提供敏感的处置选择。这在英格兰和威尔士并不违法，尽管苏格兰的指导有所不同。您应该有时间做出最佳选择。



## 你的情绪

宫外孕会带来许多复杂的、有时令人困惑的情绪。宫外孕会导致您失去妊娠，这可能是您生殖系统的一部分（如果您的输卵管在手术期间被移除），并且您将面临自己的死亡（生命危险）以及身体和情感上的治疗。一些最初的感觉可能包括震惊和怀疑、恐惧、不安、空虚、解脱、愤怒、悲伤、内疚、嫉妒、焦虑或担心。你可能会发现这段经历影响了你的伴侣、你的人际关系、你对未来的希望和计划，你可能会发现自己不得不把这个消息告诉大家庭、朋友和同事。

在身体上，直到 hCG 水平恢复到非怀孕水平（即使在手术后也可能需要数周时间），您可能仍然“感觉”怀孕。这可能是一个令人痛苦的提醒，提醒您悲伤地经历过的创伤和损失。最初的几天和几周可能会专注于您的身体恢复，重要的是不要着急。承认可能无法立即恢复日常活动并给自己时间恢复，这有助于减轻人们对自己的期望。重要的是要对自己温和，让自己有时间从宫外孕的情绪和身体方面恢复过来。

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，您无法采取任何措施来阻止宫外孕的发生，而且这不是您的错。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。

在我们中心，我们随时为您提供支持。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。



## 我什么时候可以再次发生性行为？

如果您正在接受药物治疗（甲氨蝶呤）或正在接受期待治疗，您应该避免任何床上运动，直到您的 hCG（激素）血液水平降至低于 5 mIU/mL。随着 hCG 水平下降，破裂的风险降低，但不幸的是，即使 hCG 水平非常低，风险仍然存在。因此，最好避免任何增加腹内压的活动，例如性交。

让身体恢复、排卵和第一次月经的到来通常被医生建议为再次性交的理想时期，这意味着要等到大约六周。这有助于肌肉愈合，并让您更有信心相信您的身体正在恢复正常节奏。然而，有些夫妇觉得他们想在此之前发生性行为，最终，决定何时再次发生性行为是你和你的伴侣的决定，应该基于你们双方都准备好的时间。恢复性关系可能会给您和您的伴侣带来压力，给彼此时间并诚实地谈论您的想法和感受很重要。如果您选择等待，这并不意味着您无法找到其他方式来亲密。

重要的是要记住，医疗专业人员建议您在两个月经（期间）周期或宫外孕后三个月内不要怀孕，如果您确实想在此之前发生性行为，则需要考虑避孕问题。

## 我的第一次月经什么时候会来？

您在手术后、甲氨蝶呤治疗后或如果您采取期待治疗后出现的出血实际上并不属于宫外孕后的第一次月经。这是您的身体在排出增厚的子宫内膜，因为遗憾的是，您不再怀孕。

您的月经可能需要一段时间才能恢复，并且在治疗后 4 到 10 周内可能会重新开始。大多数人发现他们的月经会在手术后六到七周的某个时间到来，或者如果不进行手术治疗，则是在他们的 hCG 水平降至 100 mIU/mL 以下后的四个星期内的某个时间。



在您来月经之前，您通常必须排卵。有可能在手术治疗后 14 天内排卵，并且使用甲氨蝶呤治疗几乎可以尽快排卵，因此重要的是要注意，如果您没有使用某种形式的避孕措施，可能会在没有适当时期的情况下怀孕。

第一个时期可能比平时更痛或不痛，更重或更轻，持续时间比平时更长或更短——确实没有固定的模式。您应该能够通过非处方止痛药来缓解不适，并且不应在不到一个小时内浸泡护垫。如果不是这种情况，您应该就医。

## 我什么时候可以再次尝试怀孕？

这是一个情绪化的时期，有些人在宫外孕后不顾一切地想再次受孕，而另一些人则感到害怕，觉得他们需要更多的时间来恢复情绪和身体。每个人都有不同的悲伤，在选择等待或快速重试另一个婴儿时，没有正确或错误的决定。

如果您注射了 1 次或 2 次甲氨蝶呤，您应该等到您的 hCG 水平降至 5mIU/mL 以下（您的医生会通过血液或尿液检查告诉您），然后服用叶酸补充剂 12 在您尝试怀孕前几周。这是因为该药物可能会降低您体内的叶酸水平，而叶酸是确保婴儿健康发育所需的。

如果您做过手术，很可能会建议您等待三个月或两个完整的月经周期（以最快的时间为准），然后再尝试怀孕。在治疗宫外孕的第一周左右发生的出血不是您的第一次月经。这是由于与失去妊娠相关的荷尔蒙下降而发生的出血。虽然没有明确的研究证据表明一对夫妇在接受宫外孕治疗后应该等待多长时间才能怀孕，但我们和其他医学专家建议，最好至少等待三个月或两个完整的月经周期（期间）在出于身体和情感原因尝试怀孕之前。



从身体上讲，这个时间框架是为了让您的周期恢复正常，并有一个明确的时间来确定新的怀孕日期。月经第一天的日期用于决定何时扫描新怀孕；这些信息对于确保您不会再次患上宫外孕非常宝贵。

除了宫外孕的身体方面，许多人还感受到强烈的情绪影响。在尝试再次受孕之前花点时间可以使悲伤的必要过程浮出水面并得到解决。经常需要的情绪恢复可能很重要，但许多人低估了这一方面。

## 我应该什么时候回去工作？

随着宫外孕后您的身心开始康复，您可能会开始考虑如何以及何时重返工作岗位。无论您是在住院期间接受了手术、接受了甲氨蝶呤治疗还是接受了期待治疗，重要的是要对自己保持温和，只有在您准备好时才返回工作岗位。

您的医生可能会建议请假一、二、甚至三/四个星期。有些可能需要更长的时间，这可能取决于治疗的类型以及所需的情绪治疗。这应该是与您的医生的对话，如果您觉得您需要比他们建议的更多时间（即使在发出病假通知之后），让他们知道很重要。您可能还想与您的雇主或人力资源部门讨论分阶段返回。这可能意味着在您的第一天、第一周或几周，您可能想要讨论减少工作时间或延长休息时间的选项。

每个人都是不同的，有些人发现相对较快地恢复工作有助于适应新常态以进行康复，而另一些人则觉得他们还没有准备好，需要更多时间。每个人的康复情况不同，重要的是您要让自己有足够的时间从治疗中恢复身心。



## 我能做些什么来预防宫外孕？

可悲的是，没有什么可以阻止宫外孕再次发生。再次发生宫外孕的总体几率约为 10%，这可能会因其他个人因素而异，例如输卵管损伤的程度和吸烟等个人风险因素。然而，从另一个角度来看，胚胎有 90% 的机会在子宫内进行后续妊娠。

## 我未来成功怀孕的机会有多大？

据统计，未来成功怀孕的机会非常好，65% 的女性在宫外孕 18 个月内健康怀孕。一些研究表明，这个数字在 2 年内上升到 85% 左右。受孕所需的时间和受孕机会取决于许多因素，例如输卵管的健康状况、年龄、一般健康和生殖健康以及性生活的频率。

## 下次怀孕我该怎么办？

如果您发现自己再次怀孕，您可以尽快联系当地的早孕中心 (EPU)，安排在妊娠六周左右进行早期扫描，以检查胚胎是否在子宫内。扫描发生在这个时候，因为在这个阶段有合理的机会看到胚胎。

如果以前发生过宫外孕，则可以进行自我诊断。如果您无法直接联系您的 EPU，请联系您的全科医生并要求他们安排扫描。

如果您的月经推迟，如果月经出血与正常不同或有异常腹痛，您应该在出现这些症状后立即要求检查，并在必要时提醒医生您以前有过宫外孕。

