

# 人流不是“小手术”

## 这些细节要知道

人流手术是目前临床上解决意外怀孕的主要方法，对女性身体存在一定伤害，并非“小手术”，不仅术前要做好全面检查，确认身体状况及妊娠情况；术后还要注意休息，加强营养，保持外阴清洁，防止感染，为自身的健康负责。

### 术前准备工作

**1. 确认与检查** 首先，通过早孕试纸或血 HCG 检测确认怀孕，再通过 B 超确认是否为宫内怀孕，并确定孕囊大小、位置，判断孕周，确保手术可行。确认为宫内怀孕后，还要进行全面体检，包括血常规、凝血功能、心电图、白带常规、传染病筛查等，以评估身体状况，排除手术禁忌证，确保麻醉安全。

**2. 沟通与告知** 务必告诉医生真实孕产史、过敏史、既往病史，以及目前是否患有感冒、发热等疾病。与医生充分沟通，了解普通人流和无痛人流的区别，根据自身情况和医生建议做出选择。

**3. 个人准备** 穿着宽松、舒适的衣物和易于穿脱的平底鞋。术前一天淋浴，保持身体清洁，准备好卫生巾，术后需要立即使用。务必请可靠的亲友陪同，特别是选择无痛人流，术后需要有人护送和照顾。

**4. 禁食禁水** 如果选择无痛人流，术前 6~8 小时必须完全禁食禁水，以防麻醉过

程中发生呕吐和误吸。如果选择普通人流，可以正常饮食，但建议吃易消化的食物，避免过饱。

**5. 心理准备** 感到紧张和焦虑是正常的，可以尝试深呼吸，与陪同的亲友或医生沟通，缓解情绪。

### 术后注意事项

**1. 观察与休息** 术后需在休息室观察 1~2 个小时，注意阴道出血和腹痛情况，无特殊不适并经医生同意后方可离院。术后建议至少休息 2 周，避免重体力劳动和剧烈运动。

**2. 卫生与禁忌** 术后 1 个月内绝对禁止性生活、盆浴、游泳，以防细菌侵入，引起宫腔感染，可以淋浴。保持外阴清洁干燥，勤换内裤和卫生巾，观察出血情况。

**3. 营养与饮食** 多摄入高蛋白、易消化的食物，如鱼、蛋、瘦肉、豆制品和新鲜蔬菜水果，可适当食用一些补血的食物，促进身体恢复，避免食用生冷、辛辣、刺激性的食物。

**4. 定期复查** 术后 7~10 天须返回医院复查 B 超，检查子



宫恢复情况，确保流产完全，排除宫内残留等可能。

**5. 不适随诊** 一旦出现以下情况，请立即复诊：1) 阴道出血量超过平时月经量，或出血时间持续超过 2 周；2) 出现难以忍受的剧烈腹痛或发热；3) 阴道分泌物有恶臭味；4) 伴有头晕、心悸等严重不适症状。

**6. 严格避孕** 术后卵巢和子宫的功能会逐渐恢复，很快会恢复排卵，一旦恢复性生活，必须采取可靠的避孕措施，避免在短时间内再次怀孕，对身体造成重复伤害。

**7. 心理关怀** 因激素水平变化，术后情绪可能会产生波动，感到悲伤或低落。可多与亲友沟通，或寻求专业心理咨询师的帮助，善待和理解自己。

江西中医药大学第二附属医院  
妇产科 王日霞

## 卵巢囊肿要不要手术?

当女性朋友看到体检报告上“卵巢囊肿”的诊断结果时，难免忧心忡忡：会不会是卵巢癌？要不要手术？下面就来聊聊卵巢囊肿的相关话题。

### 什么是卵巢囊肿

卵巢囊肿是指出现在卵巢的所有囊性肿物的统称，分为生理性和病理性。常见的生理性囊肿如黄体囊肿、卵（滤）泡囊肿，与月经周期关系密切；病理性囊肿较为少见，如巧克力囊肿、囊性畸胎瘤、囊腺瘤、囊腺癌、积脓、包裹性积液等。

滤泡囊肿是由于成熟卵泡不排卵或闭锁的卵泡持续存在，使卵泡液潴留而形成，大多数可于两个月内自行消失，不需特殊处理。黄体囊肿与排卵后黄体持续存在、出血、血浆渗出有关，妊娠时黄体也可增大成为黄体囊肿。未孕妇女的黄体囊肿一般于两个月内消失，妊娠合并黄体囊肿一般会于妊娠 3 个月后自然消失。

### 查出卵巢囊肿该怎么办

育龄女性发现卵巢囊肿后，如果直径小于 5 厘米，不要过于担心，也不必着急手术，可以在下一次月经来潮的 4~5 天复查个 B 超，此时新的卵泡还没有形成，能代表卵巢生理状态。若复查发现囊肿消失了，说明之前的卵巢囊肿属于生理性囊肿，不需要进行任何治疗，大可放心；若囊肿还在，需要进一步排查。如排查后属于以下情况，建议手术：

1) 巧克力囊肿（子宫内膜异位症）是指子宫内膜异位长在卵巢内，在卵巢内形成大量粘稠咖啡色巧克力状的液体。因为子宫内膜异位症会随时间增加而变大，渐渐侵蚀正常的组织造成卵巢组织不可逆的损害。

2) 卵巢恶性肿瘤及囊性畸胎瘤、囊腺瘤、囊腺癌、积脓、包裹性积液等良性病变。

3) 如果卵巢囊肿引起了明显症状，如腹痛、腹胀，即使囊肿较小，也可能需要手术。需要提醒的是，千万不要以为绝经后就不会有卵巢囊肿了，事实恰恰相反，绝经后的囊肿基本不存在生理性囊肿可能，更要警惕卵巢肿瘤。

中山大学附属第一医院妇科  
副主任医师 陈明

## 35+ 女性备孕必备清单

一旦过了 35 岁，身体各方面机能开始走下坡路，给备孕之路带来了不少挑战。不过，不用担心，这里为您准备了一份备孕清单，从检查到饮食一站式搞定，备孕路上助您一臂之力。

### 必做检查清单

#### 女性

1. 激素六项（月经第 2~3 天查）：评估卵巢功能、黄体功能。

2. AMH 检测：反映卵巢储备能力（数值<1 提示卵巢功能下降）。

3. 甲状腺功能（TSH、FT3、FT4）：甲减/甲亢易导致流产、胎儿智力风险。

4. B 超监测卵泡：查看卵泡数量、大小及子宫内膜厚度。

5. 宫腔镜/腹腔镜（备选）：排查子宫肌瘤、内膜息肉、输卵管粘连。

#### 男性

1. 精液常规分析：精子数量、活力、畸形率。

2. 激素检查（睾酮、FSH/LH）：评估生精功能。

3. 染色体检查（家族有遗传病史需查）。

#### 夫妻双方

1. 地中海贫血筛查（广东、广西等高发地区重点查）。

2. 传染病筛查（乙肝、HIV、梅毒等）。

#### 饮食指南

##### 女性

1. 叶酸：预防胎儿神经管畸形，如菠菜、西兰花、牛油果、黄豆、黑豆。

2. 维生素 D：促进钙吸收，预防妊娠高血压，如三文鱼、蛋黄、晒太阳。

3. 铁：预防缺铁性贫血，如牛肉、动物血、黑木耳、猪肝。

4. ω-3：优化卵子质量，促进胎儿大脑发育，如亚麻籽、核桃、深海鱼。

##### 男性

1. 锌：提升精子活力，如扇贝、生蚝、牛肉、羊肉。

2. 番茄红素：保护精子 DNA，

保护精子免受自由基损伤，提高正常形态精子比例，如番茄、西瓜。

3. 辅酶 Q10：改善精子线粒体功能，延缓生殖细胞老化，如坚果、鱼类。

无论男女，都要避免高汞鱼（如金枪鱼、剑鱼）、生食（如寿司、溏心蛋）、酒精、过量咖啡因（每天<200 毫克咖啡）。

#### 生活小贴士

1. 监测排卵 宜采用“排卵试纸+基础体温法”，高龄女性建议结合 B 超监测卵泡发育（月经第 12 天起）。排卵试纸由强阳转弱，体温上升 0.3℃ 同房，可提高怀孕几率。

2. 规律运动 每周 3 次瑜伽或普拉提，可改善盆腔血液循环。每天进行 30 分钟快走或游泳，心率控制在 120~140 次/分。

3. 保证睡眠 尽量每天 23 点前入睡，保证 7 小时深度睡眠时间。

4. 心理调节 每天冥想 10 分钟，记录“备孕感恩日记”，避免

过度焦虑。

#### 中医调理方法

当抗缪勒管激素（AMH）<1.0 纳克/毫升，提示卵巢储备功能显著下降，可能存在卵子数量少、质量差的问题。当 FSH>10.0 纳克/毫升时，表明垂体在“催促”卵巢工作，侧面反映卵巢对促排卵的反应减弱，可能存在排卵异常。上述两种情况，提示卵巢功能在减退。

中医认为，AMH 和 FSH 异常多与肾虚有关。肾主生殖，肾气亏虚会导致卵巢功能衰退；气血不畅则影响卵子发育和排出。熟地黄、山茱萸、紫河车等有补肾益精的功效，搭配丹参、川芎等活血化瘀之品，可改善卵巢微环境，如经典方剂 右归丸，能温补肾阳、填精益髓。此外，艾灸关元、气海、肾俞等穴位，通过温热刺激，可促进气血运行，增强肾脏功能，为卵巢提供更好的滋养。

广州中医药大学  
副主任中医师 王连容