



高蛋白饮食助试管妈妈 平稳应对卵巢过激

◎中国人民解放军陆军军医大学第二附属医院 刘中艳/胡 华

在试管助孕的过程中，不少女性会遭遇卵巢过度刺激综合征（OHSS，卵巢过激）这一常见并发症。其是指卵巢在促排卵药物的作用下过度反应，出现卵巢增大、腹水、电解质紊乱等症状，不仅影响助孕进程，还会给身体带来不适。

卵巢过度刺激综合征是辅助生殖技术中促排卵治疗后的常见不良反应，主要是由于促排卵药物促使多个卵泡同时发育，导致卵巢体积增大，进而引发一系列病理生理变化。根据症状严重程度，可分为轻度、中度和重度。轻度患者多表现为腹胀、腹部隐痛、食欲下降等；中度患者会出现明显腹水，伴有恶心、呕吐、尿量减少等症状；重度患者则可能出现胸腔积液、血栓形成、肝肾功能损伤等严重并发症，需住院治疗。需要注意的是，卵巢过激的发生与个体体质、促排卵方案、药物剂量等因素相关，并非所有试管助孕女性都会出现，定期监测卵巢大小和激素水平可及时预警。

高蛋白饮食之所以能成为卵巢过激的重要饮食干预手段，核心在于其能补充身体流失的蛋白质，维持血管内胶体渗透压，减少液体向腹腔渗透，从而缓解腹水等症状。此外，高蛋白饮食还能为身体修复提供原料，增强免疫力，减少感染风险。卵巢过激状态下，女性身体处于应激状态，蛋白质消耗增加，充足的蛋白质摄入可避免肌肉分解，维持身体基础代谢稳定。同时，蛋白质的消化吸收速度较慢，能提供更持久的饱腹感，改善患者因腹胀导致的食欲下降问题，保证营养摄入均衡。需要强调的是，高

蛋白饮食并非“越多越好”，需结合个体体重和病情严重程度科学把控摄入量。

卵巢过激期间的高蛋白饮食，需遵循“优质、易消化、均衡搭配”的原则，优先选择生物价值高、易于吸收的优质蛋白质食材，同时兼顾食材多样性，避免营养单一。

在优质蛋白质来源方面，动物性蛋白和植物性蛋白应合理搭配。动物性蛋白中，鸡蛋是性价比极高的选择，蛋黄富含卵磷脂和维生素，建议每天食用1~2个。牛奶、酸奶等乳制品不仅提供蛋白质，还富含钙质，酸奶中的益生菌还能调节肠道功能，适合腹胀患者，每天可摄入300~500毫升。鱼虾类如鲈鱼、鳕鱼、虾等，肉质细嫩易消化，富含不饱和脂肪酸，每周可食用3~4次，每次100~150克。适量吃瘦猪肉、牛肉、鸡肉等红肉和禽肉，建议选择脂肪含量低的部位，采用蒸、煮等方式烹饪，每天摄入量控制在100克左右。植物性蛋白中，大豆及其制品是优质选择，如豆腐、豆浆、腐竹等，富含大豆异黄酮，对女性内分泌有益，每天可摄入150~200克豆腐或300毫升豆浆。同时，需注意蛋白质的摄入量，一般建议卵巢过激患者每天蛋白质摄入量控制在1.2~1.5克/公斤体重。例如体重60公斤的患者，每

天需摄入72~90克蛋白质。

饮食搭配上，应将蛋白质与主食、蔬菜合理结合。主食可选择杂粮粥、软面条等易消化的食物，蔬菜选择冬瓜、黄瓜等利尿消肿的品种，避免辛辣、油腻、过咸的食物，降低腹水生成风险。

需要明确的是，高蛋白饮食是卵巢过激护理的重要组成部分，但不能替代医疗干预，综合护理需结合饮食、休息、监测等多方面。在休息与活动方面，患者应保证充足睡眠，可进行缓慢的散步等轻度活动，促进血液循环，减少血栓形成风险。但要避免剧烈运动和重体力劳动，防止卵巢扭转。体位选择上，休息时可采取半卧位，减轻腹水对膈肌的压迫，缓解胸闷、呼吸困难等症状。

病情监测同样关键。患者需密切关注自身症状变化，记录每日尿量、体重变化，若出现腹胀加重、尿量明显减少、呼吸困难、头晕等症状，需及时就医。同时，要保持良好的心态，避免焦虑、紧张等不良情绪，不良情绪可能通过神经内分泌调节影响病情恢复，家人应给予充分的心理支持，必要时可寻求心理疏导。此外，严格遵医嘱用药，按时复查血常规、肝肾功能、电解质及B超等检查，为医生调整治疗方案提供依据，也是平稳度过卵巢过激的重要保障。☺