

遭遇宫外孕莫怕，腹腔镜手术与护理助你康复

◎乌鲁木齐市妇幼保健院 沈钦文

宫外孕就像一颗“定时炸弹”，胚胎不在子宫内正常着床，而是在输卵管等部位发育，随着胚胎长大，可能撑破周围器官引发大出血，短时间内就会危及生命。腹腔镜手术作为治疗宫外孕的常用方法，既能快速解除危机保住性命，又能最大程度保护女性子宫和生育能力。

临床优势显著

宫外孕作为妇产科常见的急腹症，其治疗方式的选择需综合考虑多方面因素。在临床实践中，腹腔镜手术凭借其显著优势，逐渐成为宫外孕治疗的首选方案。

创伤小，恢复快：传统开腹手术需要在腹部划一道较长的伤口，术后疼痛明显，恢复时间也长。而腹腔镜手术只需在腹部打3~4个0.5~1厘米的小孔，伤口小意味着出血少、疼痛轻，一般术后1~2天就能下床活动，1周左右就能基本恢复，大大减少了对日常生活的影响。

视野清，操作准：手术时，医生会通过小孔插入腹腔镜，腹腔镜能将腹腔内的情况清晰地传输到显示屏上，就像给医生装了“千里眼”。医生可以清楚看到胚胎着床位置、周围血管和器官情况，精准地找到病灶并切除，避免损伤周围正常组织，尤其能更好地保护输卵管，为后续生育保留可能。

术后并发症少：由于创伤小、操作精准，腹腔镜手术后出现感染、粘连等并发症的概率远低于传统开腹手术。粘连不仅会导致腹痛，还可能影响未来怀孕，减少并发症发生，对女性长期健康更有利。

步骤严谨有序

宫外孕腹腔镜手术是一项严谨且有序的治疗过程，从术前到术后的每一个环节都紧密相连、至关重要。

术前准备：手术前，医生会先给患者做全面检查，比如B超确定宫外孕位置和大小、抽血检查血常规和凝血功能等，确保患者身体状况能耐受手术。同时，会给患者进行麻醉，让患者在手术过程中不会感到疼痛。

术中操作：麻醉发挥作用后，医生在患者腹部精准开几个0.5~1厘米的小孔，将腹腔镜与手术器械置入。借助腹腔镜的清晰视野，迅速锁定胚胎所在病灶。若胚胎在输卵管，便切除病变部分。切除后取出组织，仔细冲洗腹腔以防残留，最后缝合小孔。整个手术通常1~2小时完成，可快速止血，为患者生命安全筑牢防线。

术后监测：手术结束后，患者会被送到恢复室观察，医护人员会密切监测患者的生命体征，比如血压、心率、呼吸等，看是否有异常。同时，会观察患者腹部伤口情况，是否有出血、红肿等。如果没有特殊情况，患者在恢复室观察一段时间后就能回到病房，后续遵医嘱进行护理和恢复即可。

术后科学护理

完成宫外孕腹腔镜手术只是第一步，术后做好科学护理才能让身体更快恢复，为未来生育做好准备。

伤口护理：术后要保持腹部伤口清洁干燥，不要用手抓挠伤口，也不要让伤口沾水，直到伤口完全愈合。如果伤口出现红肿、疼痛加剧、流脓等情况，要及时告诉医生，进行处理。目前，大多数手术伤口无需拆线，通常在术后7~10天内，伤口便可自行愈合。

调整饮食：术后身体需要营养来恢复，要注意调整饮食。可以多吃富含蛋白质的食物，比如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼肉等，帮助身体修复组织；多吃新鲜的蔬菜和水果，补充维生素和膳食纤维，预防便秘，因为便秘时用力排便可能会影响伤口恢复。同时，要避免吃辛辣、油腻、生冷等刺激性食物，以免加重身体负担。

休息与复查：术后务必保证充分休息，避免过早开展剧烈运动与重体力劳动，给身体留足恢复时间。通常术后一个月内要禁止性生活与盆浴。同时，严格遵医嘱定期复查，术后一周持续监测血HCG直至正常，关注激素水平排除残留风险；术后3~6个月可做输卵管造影，了解通畅状况。若有生育打算，复查时别忘向医生咨询备孕指导。

宫外孕虽然危急，但只要及时发现，通过腹腔镜手术治疗，并做好术后护理，大多数女性都能顺利康复，甚至不影响未来生育。所以，女性朋友如果出现停经后腹痛、阴道出血等异常情况，一定要及时就医，早诊断、早治疗，才能更好地保障自己的生命健康。😊