肚子变大有“孕”气？也可能是卵巢在求救！

杨梦怡
（深圳市妇幼保健院妇科一区，广东深圳　518000）

在临床工作中，经常遇到这样的患者：原本平坦的小腹慢慢隆起，起初以为是怀孕，满心欢喜地去医院检查，结果却收到了卵巢相关疾病的诊断，瞬间从喜悦跌入恐慌。其实，肚子变大从来都不只是长胖或怀孕这两种可能，它也可能是卵巢发出的求救信号。很多女性对卵巢疾病的认知不足，常常忽视身体的异常表现，等到症状加重才去就医，错过了最佳治疗时机。本文将为大家科普肚子变大背后可能隐藏的卵巢危机，并介绍日常护理与自我检查的方法，帮助更多女性早发现、早干预、早治疗。

1　警惕！这种胖不太对劲

生活中，很多女性发现肚子变大，第一反应是长胖了或怀孕了。但有一种胖与普通长胖、怀孕有明显区别，需要提高警惕。普通长胖的肚子，按压柔软，可随饮食控制和运动消退；怀孕的肚子随孕周增大，常伴停经、恶心等早孕反应，通过早孕试纸或 B 超即可明确。



而卵巢疾病引起的肚子变大，往往有以下几个典型特点：一是肚子增大速度较快，短期内明显变化；二是按压腹部时，可能摸到质地偏硬的包块，按压时可有轻微疼痛或无痛感；三是除肚子变大外，还可能伴腹胀、腹痛、月经紊乱、不规则出血、乏力、消瘦等症状。这种胖不是脂肪堆积，而是卵巢病变导致的腹水或肿块增大，属于病理性变化，一旦出现，必须及时就医。

2　为什么肚子会变大

很多人疑惑，卵巢长在盆腔深处，体积很小，为什么会导致肚子变大呢？这其实是卵巢在向我们沉默呐喊，背后主要有两个常见原因。

第一个原因是卵巢肿瘤增大。卵巢肿瘤有良恶性之分，良性肿瘤如卵巢囊肿，生长相对缓慢，但当囊肿直径超过 5 厘米，甚至达 10 厘米以上时，会占据盆腔和腹腔空间，使腹部明显隆起。恶性卵巢肿瘤生长更快，不仅快速形成肿块，还可能侵犯周围组织，产生腹水，使腹部增大速度更快，这也是卵巢癌晚期常见症状之一。

第二个原因是腹水积聚。当卵巢出现病变，尤其是恶性病变时，会影响腹腔内液体代谢，导致液体异常积聚，形成腹水。少量腹水可能无明显感觉，随着腹水量增加，会出现腹部膨隆、腹胀、胸闷、呼吸困难等症状。需要特别注意的是，卵巢疾病引起的腹水，通常不会因排尿、排便而减少，反而会逐渐加重，这与普通腹胀有明显区别。

3　自我检查

女性朋友可以在日常生活中通过简单的自我检查，及早发现异常。建议每月固定时间（如月经结束后 3~5 天）进行一次腹部自我检查。

（1）视诊。排空膀胱后平卧，在光线充足的环境下观察腹部是否对称、有无局部隆起。若腹部在短时间内明显膨隆，且与体重增加、怀孕无关，应引起警惕。

（2）触诊。双腿屈膝放松，用手指指腹轻轻按压腹部，从耻骨联合上方开始，逐步向上、向两侧触摸。注意感受有无质地偏硬、边界不清的包块，或按压时出现隐痛、胀痛。

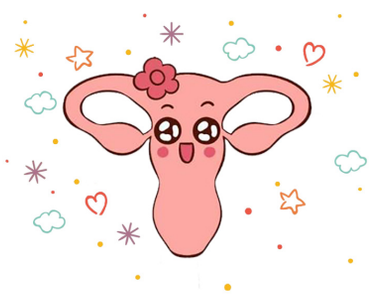
（3）伴随症状观察。记录近期有无不明原因的腹胀、腰围快速增加、月经周期紊乱、非经期出血、

作者简介：杨梦怡，主管护师，研究方向：妇科肿瘤患者营养支持研究。

饭后易饱胀、尿频或排便习惯改变等情况。若以上症状持续存在或进行性加重，应及时就医，避免延误。

4 谁是高危人群

虽然卵巢疾病可发生在任何年龄段，但以下几类人群风险更高，更需要重点关注身体变化，定期进行检查。



一是年龄在 40~60 岁的女性。此阶段卵巢功能开始衰退，激素水平波动较大，卵巢良性肿瘤、卵巢癌的风险明显升高。尤其是绝经后女性，卵巢体积本应缩小，若出现肚子变大，大概率是病理性的。

二是有家族遗传史的女性。若直系亲属（母亲、姐妹）患有卵巢癌、乳腺癌等妇科恶性肿瘤，自身发生卵巢疾病的风险显著增加，需要更早开始定期体检。

此外，长期服用雌激素类药物、有不孕史、肥胖、长期熬夜、压力过大的女性，也属于高危人群。不良生活习惯会降低免疫力，增加卵巢受损风险，尤其值得关注。

5 护理建议

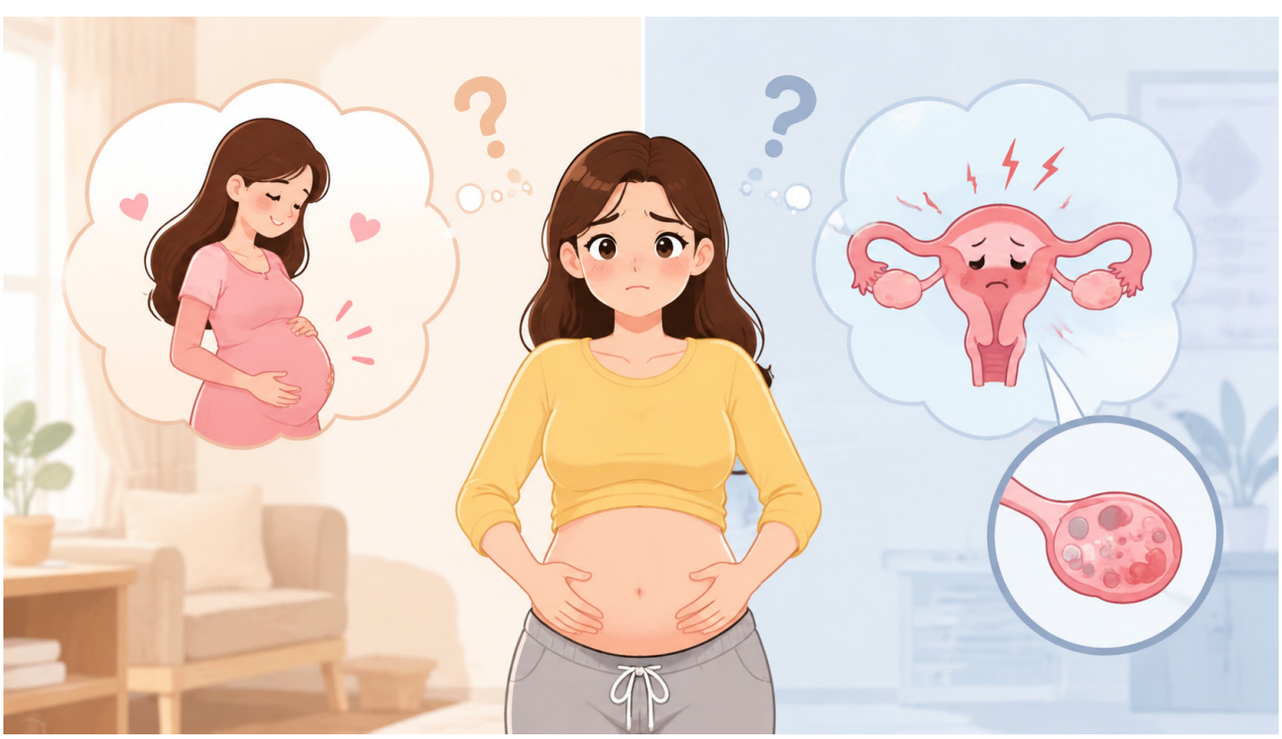
对于卵巢疾病的预防与康复，日常护理同样重要。高危人群及术后患者尤其需要重视以下几点。

（1）饮食护理。建议多摄入富含优质蛋白、膳食纤维的食物，如鱼、蛋、豆制品、新鲜蔬菜水果，减少高脂肪、高糖、加工肉类的摄入。避免盲目服用含雌激素的保健品，以免干扰卵巢正常功能。

（2）作息与情绪管理。长期熬夜、精神压力过大会引起内分泌紊乱，影响卵巢健康。保持规律作息，适度进行瑜伽、散步等舒缓运动，有助于调节情绪、改善盆腔血液循环。

（3）术后护理。对于因卵巢疾病接受手术的患者，应注意保持伤口清洁干燥，术后早期在医生指导下逐步恢复活动，避免久坐久卧，预防下肢静脉血栓；同时关注有无腹痛加重、发热、异常出血等情况，及时复诊。

（4）定期随访。即使术后恢复良好，也应遵医嘱定期复查妇科超声、肿瘤标志物等，不可因症状消



失而自行中断随访。

6 定期体检是火眼金睛

对于卵巢疾病，最有效的预防和早期发现手段，就是定期进行妇科体检。很多女性觉得没不舒服就不用体检，这种想法非常危险，因为卵巢早期病变几乎没有明显症状。

针对卵巢的筛查，主要有两项核心检查：一是妇科超声检查，能清晰显示卵巢大小、形态，有无肿块、腹水等异常，是基础且便捷的筛查手段；二是肿瘤标志物检查，如 CA125、HE4 等，尤其适合高危人群，结合超声检查可提高早期筛查准确率。体检时尽量不要遗漏妇科检查，医生通过双合诊、三合诊可触摸到卵巢异常，弥补超声检查的不足。

肚子变大，从来都不是一件可以掉以轻心的事，它可能是“孕”气的降临，也可能是卵巢发出的求救信号。女性的健康，需要自己用心守护。希望广大女性能够重视自身身体变化，掌握简单的自我检查方法，养成健康的生活习惯，摒弃没不舒服就不用体检的想法，定期进行妇科体检，做到早发现、早干预、早治疗。愿每一位女性都能远离卵巢疾病的困扰，拥有健康、幸福的生活。