

· 现代医学

卵巢上的“不速之客”——卵巢“巧克力囊肿”的真相与应对

武文斐 褚兆莘

(河北省人民医院 河北 石家庄)

引言 “巧克力囊肿”这个听起来充满甜蜜感的名字，却暗藏着育龄女性健康的隐患。作为子宫内膜异位症的典型类型，卵巢巧克力囊肿因异位内膜种植卵巢、周期性出血形成深褐色囊液而得名。它如同卵巢上的“不速之客”，悄无声息地侵袭约10%-15%的育龄女性，不仅引发进行性痛经、不孕等困扰，还可能因囊肿破裂危及生命。然而，公众对其发病机制、预警信号及科学应对策略仍存在认知盲区。本文将从病理本质、临床特征与诊疗策略出发，揭开这一“甜蜜伪装”下的健康威胁，为女性精准防控提供科学指引。

关键词 卵巢巧克力囊肿；子宫内膜异位症；痛经；不孕；诊疗策略

文章编号 045-2025-0676

“医生，我痛经越来越严重，B超发现卵巢有个囊肿，说是‘巧克力囊肿’，这到底是什么？”作为妇科医生，我常遇到患者拿着报告单满脸困惑。这个听起来甜蜜的疾病，实则是困扰千万女性的“隐形炸弹”。今天，让我们用科学的视角，揭开它的神秘面纱。

一、什么是“巧克力囊肿”

卵巢巧克力囊肿的医学全称是卵巢子宫内膜异位囊肿，属于子宫内膜异位症的一种类型。其病因至今尚未阐明，目前最为推崇的就是经血逆流的种植学说：正常情况下，子宫内膜应随月经周期脱落排出，但有些内膜细胞“逆流

而上”，通过输卵管进入盆腔，种植在卵巢表面；异位的子宫内膜仍会周期性出血，但血液无法排出，逐渐积聚形成囊肿，陈旧血液氧化后变成深褐色黏稠液体，形似巧克力酱，故而得名。

研究表明，约10%-15%的育龄女性受其困扰，初潮早、月经周期短(<27天)、经期长(>7天)、有家族史的女性均为高位人群。

卵巢子宫内膜异位囊肿初期可能毫无症状，但随着病情发展，会引发四大“警报”：

1. 进行性加重的痛经：异位内膜出血刺激腹膜，释放炎症因子引发疼痛。主要表现为月经来潮前1-2天开始疼痛，持续至经期结束，甚

收稿日期：2024-06-11 录用日期：2024-09-04

通讯作者：武文斐，单位：河北省人民医院

引用格式：武文斐, 褚兆莘. 卵巢上的“不速之客”——卵巢“巧克力囊肿”的真相与应对[J]. 中华健康讲坛, 2024, 1(2): 9-11.

至放射至腰骶、大腿。

2. **不孕的隐形推手**：囊肿占据卵巢空间，影响正常卵泡发育，同时，炎症反应导致输卵管僵硬、卵巢与周围组织粘连，阻碍受精。文献报道约30%-50%的子宫内膜异位症患者合并不孕。

3. **月经紊乱与慢性盆腔痛**：主要表现为经期延长、经量增多及非经期下腹隐痛、性交痛、排便痛等。

4. **囊肿破裂的紧急风险**：若囊肿突然破裂，巧克力样液体会流入腹腔，引发剧烈腹痛、发热，这种情况需急诊手术！

二、“巧克力囊肿”的诊治

在这里，妇科医生用三把“利剑”帮您锁定病灶：妇科腔内超声检查（首选）+ 肿瘤标志物 CA125+ 腹腔镜探查。当出现内异症相关症状时，一定及时就诊。

临床上，卵巢子宫内膜异位囊肿患者治疗方案的选择需综合考虑年龄、症状、生育需求及囊肿大小等，遵循“缓解疼痛、改善生育、延缓复发”三大目标。具体治疗方案有：

1. 药物治疗：控制病情的“刹车片”

适用人群：囊肿较小（<4cm）、痛经明显但暂无生育计划者。

常用药物：NSAID、复方短效避孕药、孕激素类药物、GnRH-a、中药等。

2. 手术治疗：精准拆除“炸弹”

指征：囊肿≥4 cm、合并不孕、药物治疗无效或疑似恶变。

术式选择：超声引导下穿刺硬化、腹腔镜/经腹卵巢囊肿剥除术、卵巢切除术、子宫+附件切除术。

3. **长期管理**：防复发的“持久战”。术后需药物巩固（如口服避孕药、地诺孕素）长期管理，降低复发风险；有生育需求者建议术后6-12个月积极备孕，必要时借助辅助生殖技术。

综上所述，卵巢子宫内膜异位囊肿虽难根治，但现代医学已能有效“降伏”它。作为医生，我始终相信：科学认知+积极治疗+良好心态，是战胜疾病的最佳武器。愿每位女性都能撕开“甜蜜”伪装，拥抱真正的健康人生！

三、结语

卵巢巧克力囊肿虽以“甜蜜”为名，却实为育龄女性健康的“隐形威胁”。其防控需贯穿“认知-干预-管理”全链条：尽管目前尚无根治手段，但通过科学认知症状（如经期腰骶痛、性交痛）、定期妇科检查及遵循“阶梯式治疗”原则，多数患者可有效控制病情、改善生活质量。愿每一位女性都能识破“巧克力囊肿”的伪装，以积极心态与科学方案守护生殖健康，让“甜蜜”回归生活本真。



武文斐，医学博士在读，河北省人民医院妇科，主治医师

- 河北省人民医院妇产科规培基地教学秘书
- 河北省疼痛医学会妇科专业委员会委员
- 河北省妇幼保健协会健康管理委员会委员
- 河北省优生优育协会委员 SCCP 委员会委员
- 河北省日间手术专业委员会委员

- 河北省妇幼保健协会围产医学专委会委员
- 中国人口文化促进会医学专业委员会委员
- 河北省医疗健康产业协会妇产科分会委员