

使卵巢内的黄体压力升高；如果同时男方的动作过于猛烈，则容易发生黄体破裂。同房后突发的下腹痛应引起重视。

自动破裂

偶尔有青春期女孩反复出现黄体破裂，这类人群则需在特定的日子里小心翼翼，避免外力作用。

还有一些女孩是合并有血液系统的疾病，凝血功能障碍；另外先天性心脏病手术后的女孩，需要服用如华法林一类的抗凝药，常出现反复的黄体破裂。

女性不要过度减肥，因为体瘦的女性更易发生黄体破裂。

发生黄体破裂会有哪些表现？

大部分的黄体破裂发生在排卵后的一周内。

由于黄体的破裂口在腹腔内，血液会流入腹腔。最突出的表现就是腹痛，开始通常为一侧下腹部疼痛。

如果血管受破坏程度较轻、出血量较少，出血通常可以自行停止，腹痛也可自行缓解。

如果血管破坏程度较大、出血量多，血管破损处无法自愈。患者会出现头晕、乏力、心悸甚至休克等症状，同时还伴有恶心呕吐、肛门坠胀感等。



发生黄体破裂怎么办？

一旦发生黄体破裂应及时就诊。

黄体破裂的治疗方法有保守治疗及手术治疗。

保守治疗适于出血少者，主要措施是卧床休息和应用止血药物及预防感染。

手术治疗适用于出血较多者，及时通过腹腔镜电凝或缝合止血，减少失血量，术中同时清除积血，必要时需输血。

网红健身操虽然燃脂效果好，但并非人人适合。一定要循序渐进、量力而行。

育龄期女性在排卵后的黄体期（月经来潮前1~2周）注意自我保护，应适度运动、减少负重。

运动后万一出现身体不适，应早就医。