

你被肚子“窜气痛”折磨过没有？

专家教你科学“顺气” 7种情况建议就医

“窜气痛”是一种怎样的感受？肚子里有一股气到处跑，窜哪儿哪儿疼，连呼吸都要小心翼翼，一动就像针扎似地刺痛。

专家解释这股乱窜的“气”到底从何处来，并教你科学“顺气”。

为什么肚子里有气乱窜

正常人的胃肠道内本身就有少量的气体，对于人体健康并无影响，但是除了“自产”的气体，还有一些气体是“后天”形成的：

◎ 吞咽的空气

大量饮水或饮料时，易吞入空气，精神因素或某些胃肠道疾病使唾液增加时，也可随唾液吞入较多气体。

◎ 腹部受凉

腹部不慎受凉，可出现肠道痉挛。这时，肠道内的气体也会被推动，出现窜气痛。

◎ 饮食不当

摄入过多产气食物，比如豆类、洋葱、大蒜、卷心菜，或饮用汽水等含有大量气体的饮料，可能导致肠道内气体聚集，造成肠道扩张，就会让人感觉腹部窜气。

此外，短时间内大量地进食是在“人为”扩张消化道，胃肠道蠕动受限，食物滞留在胃肠道发酵，也可产生胀气感。

◎ 饭后剧烈运动

饭后胃正处于充盈状态，如果立即进行剧烈运动，可造成胃肠道供血不足，甚至引发肠道痉挛，出现腹内窜气、绞痛。

◎ 肠道疾病

患肠道疾病会给细菌可乘之机，如结肠炎会造成肠道蠕动减慢，大便在肠道内堆积，被细菌分解后产生大量气体，在肚子里窜来窜去。

◎ 胃部疾病

一些胃部疾病会造成胃动力不足，这时就会引起胃蠕动缓慢，使食物和气体容易在胃内堆积，刺激胃壁神经，引起胀气，还会伴有排气增多，出现肚子里有气乱窜的情况。

◎ 缺乏运动

久坐不动会让气体聚集，不易排出。

◎ 压力大

长期处在压力中，肠胃蠕动变慢产生腹胀。

7种气“乱窜”预示疾病

如果出现窜气痛，可从上述几个方面找原因，但要提醒的是，一旦伴随以下一种或多种症状，可能是疾病信号。

◎ 腹痛剧烈

如果窜气时伴随难以忍受的疼痛，或持续性的剧烈胀痛，常表明腹内气体无法正常排出，可能预示肠梗阻等严重问题，最好马上就医。

◎ 发热、恶心呕吐

腹部突然出现窜气痛，且伴随发热，尤其是高热，可能是腹部感染或炎症表现。

比如因细菌、病毒感染引发急性肠胃炎，可表现为发热、腹泻、腹痛，以及恶心呕吐，部分患者伴有小腹窜气痛，最好及时就医，以免持续腹泻、呕吐引发脱水和电解质紊乱。

◎ 长时间腹胀

如果腹胀持续时间较长，影响日常生活，甚至伴有发热、呕吐、腹泻等其他症状，就要警惕是否患有消化系统相关疾病。如有以下7

种情况，最好及时就医：

1. 如果腹胀伴有腹痛，且近3个月内，每周至少出现一次排便颜色、软硬程度异常或者排便次数减少，则可能患有肠易激综合征。

2. 若突然出现严重的腹胀，同时伴有腹痛、发烧、恶心和呕吐，可能预示着胰腺炎或阑尾炎等脏器炎症。

3. 如果伴有恶心、慢性腹泻和（右）上腹痛等症状，可能是肝脏或胆囊问题。

4. 腹胀伴有脐周疼痛，可能是小肠问题。

5. 左下腹部突然剧烈胀痛，可能是憩室炎、肠梗阻。

6. 空腹时或进食后腹胀伴有钝痛或灼痛，有一定的规律性，可能是消化道溃疡。

7. 在吃特定食物后腹胀，可能是食物过敏或消化不良。

◎ 原有症状加重

如果本身患有肠易激综合征、炎症性肠病等肠道疾病，但感觉症状明显加重时，也需及时就医。

做好5件事 稳住肚子里的气

容易胀气的人，建议在日常生活中做到以下几点：

1. 多吃护胃、顺气食物

比如山药可促进消化吸收，黏稠质地也有保护胃壁功效；白萝卜可顺气，但要煮熟吃，比如炖汤。

此外，山楂、洋葱、大蒜也都对胃肠有益。

2. 细嚼慢咽

如果狼吞虎咽会将气体带入肠道，因而产生腹胀。

吃饭时数每口嚼多少下太麻烦，也不太现实，可以用吃饭时间来衡量。

《中国居民膳食指南（2022）》建议，早餐用餐时间为15—20分钟，午、晚餐为20—30分钟。

3. 坚持锻炼

身体的活跃会带动消化道的肌肉群，加速气体排放，可选择在饭后散步1小时。

4. 克服不良情绪

焦躁、忧虑、悲伤、沮丧、抑郁等不良情绪都可能使消化功能减弱或刺激胃部制造过多胃酸，其结果就可能是加剧腹胀。

5. 做顺气练习

仰卧在床上，两手分别放在胸、腹部；然后缓慢呼吸，持续1—3分钟，接着双腿屈膝，两手抱膝压向腹部，然后还原，重复10—30次，可促进胃排空；还可以在临睡前，用一只手按住肚脐顺、逆时针揉摩各40—100次。

综合生命时报报道