

运动后胸痛怎么办？教你区分运动损伤与心脏问题

▲ 广东省广州市第一人民医院南沙医院 王敏

运动后胸痛是许多人在健身或剧烈运动后常遇到的问题，它可能由多种原因引起，包括运动损伤、心脏疾病等。了解如何区分这些原因并采取适当的应对措施，对于保护我们的健康至关重要。

运动后胸痛的可能原因

运动损伤

肌肉拉伤 运动前热身不足或突然进行高强度运动，容易导致胸部肌肉拉伤。这种疼痛通常伴有触痛、按压痛，严重时可能影响呼吸。

软组织损伤 不当的运动姿势或过度使用某些肌肉群，可能导致胸口部位的软组织（如筋膜、韧带）受损，引发疼痛。

肋软骨炎 长期劳累或姿势不良可能加重肋软骨炎，表现为胸口疼痛，胸壁肿胀。

心脏问题

冠心病 冠状动脉粥样硬化性心脏病（冠心病）患者在剧烈运动时，心脏需氧量急剧增加，若冠状动脉狭窄无法满足需求，会导致心肌缺血缺氧，引发胸痛。这种疼痛常表现为心前区压榨样、紧缩样疼痛，甚至伴有濒死感。

心律失常 某些心律失常，如心房颤动、室性心动过速等，也可能在运动后诱发胸痛，通常伴有心悸、头晕等症状。

心力衰竭 长期心脏负担过重或心脏疾病未得到有效控制，可能导致心力衰竭，表现为运动后心前区不适，严重时出现呼吸困难。



来源 / 千库网

其他原因

气胸 用力抬举重物、憋气或剧烈运动可能诱发气胸，导致胸膜腔内空气增加、压强升高，产生疼痛感。

运动过量 长时间未运动，突然进行大量运动，肌肉产生大量乳酸堆积，也可能导致酸痛感。

如何区分运动损伤与心脏问题

观察症状

疼痛性质 运动损伤引起的胸痛多为钝痛或刺痛，伴有触痛、按压痛；而心脏问题引起的胸痛则多为压榨样、紧缩样疼痛，可

能伴有濒死感。

伴随症状 运动损伤可能伴有局部肿胀、活动受限；心脏问题则可能伴有心悸、胸闷、呼吸困难、出汗等症状。

持续时间 运动损伤引起的胸痛通常在休息或热敷后有所缓解；而心脏问题引起的胸痛可能持续较长时间，甚至逐渐加重。

体格检查

心率与血压 心脏问题可能导致心率加快、血压异常；而运动损伤则通常不影响心率和血压。

心脏听诊 医生可通过听诊器检查心脏有无杂音、节律异常等，以初步判断是否存在心脏问题。

辅助检查

心电图 心电图是诊断心脏疾病的重要手段，可显示心脏的电活动是否正常。

超声心动图 通过超声检查心脏的结构和功能，有助于发现心脏瓣膜病、心肌病等。

血液检查 如心肌酶谱、肌钙蛋白等，可反映心肌损伤情况。

影像学检查 如X线、CT等，可观察胸部骨骼、软组织及胸腔内情况，有助于排除运动损伤。

预防策略

合理运动

循序渐进 根据自身情况逐渐增加运动量，避免突然进行高强度运动。

充分热身 运动前进行充分的热身活动，以减少运动损伤的风险。

适量补水 运动过程中注意补充水分，保持体内水平衡。

定期体检

定期进行心脏健康检查，如心电图、超声心动图等，以便及时发现并治疗潜在的心脏问题。

健康生活方式

保持均衡的饮食，多摄入富含纤维、维生素和矿物质的食物。

戒烟限酒，避免过度劳累和情绪波动。

保持充足的睡眠，有助于心脏健康。

运动后胸痛是一个需要引起高度重视的问题。无论是运动损伤还是心脏问题，都需要及时就医。

疝气中西医结合治疗科普知识

▲ 山西省中西医结合医院 秦博

我们在生活中或多或少都听说过疝气，很多人以为这不过是“岔气”了，其实不然，疝气如果不注意的话可能会引起严重的后果。

疝气在经过科学治疗后一般可以痊愈。目前来说，除了1岁以下的小儿疝以外，疝气主要采用西医治疗；但采用具有补中益气、托举脏腑药效的药物辅助治疗，以及采用针灸、推拿等中医特色疗法辅助治疗，可在一定程度上改善疝气所致的各种症状。

接下来，让我们一起来了解一下有关疝气中西医结合治疗的相关知识吧。

什么是疝气

疝气指的是腹腔内的器官、组织在压力作用下跑到了腹腔外，又称“小肠气”，简单来说就是小肠跑到了它不应该去的地方。

疝气的种类有很多种，常见的疝有脐疝、腹股沟直疝、斜疝、切口疝、手术复发疝、股疝等。比如临床上最常见的腹股沟疝，在腹股沟区可以看到或摸到肿块，平卧后可恢复。当儿童发生疝气时，消化系统会受到影响，引发腹胀、腹痛和便秘，且儿童的情绪会逐渐变得烦躁。

疝气的诱因

疝气的形成原因比较复杂，总的来说疝气形成的条件主要有2个。

1. 腹压升高是主要原因，咳嗽、打喷嚏、用力过度、用力排便、妊娠、小儿过度啼哭等都可能引起腹压升高。

2. 腹壁肌层结构薄弱或松弛，可由先天因素和后天因素导致。先天因素多发生在小儿身上，后天因素则更多是手术因素。

西医如何治疗疝气

西医治疗疝气主要采用保守治疗、手术治疗2种方式。

保守治疗 通常情况下，1岁以下的患儿可暂不手术，主要是这类患者后期成长中疝有自行消失的可能，但也不能不管不顾，

可以采用疝气带压住深环辅助治疗。疝气带和疝气回纳装置可以在一定程度上阻止内容物继续往外跑出。保守治疗还包括服用适合的药物，药物治疗可以缓解疝气引发的腹痛、腹胀、便秘和肠道痉挛等。

手术治疗 对于符合手术条件的患者，需尽早接受手术治疗。对于1周岁以上的小儿，以及成年人患者，都需要通过手术治疗才能治愈，对老年人患者要采用无张力修补的治疗法，以保证疾病彻底痊愈。

疝气手术是将缺损部位的周边组织牵拉至一处进行缝合，以此来修复缺损区域。一般包括传统疝修补术、无张力修补术和腹腔镜

镜微创修补术等，需要结合患者具体情况选择手术方式。

中医如何治疗疝气

目前，仅采用中医治疗法无法完全治愈疝，但是，中医治疗在很多情况下能够改善临床症状及患者的生活质量，方法包括中药、针灸、推拿等。

药物治疗 中医认为，脏腑功能失调、气血运行不畅等是引起疝气的主要因素，治疗可以采用补中益气丸、无比山药丸、柴胡疏肝散、暖肝煎等，或者是木香顺气丸、香砂养胃丸等药物，对其改善和调理。

中医特色疗法 除了中药治疗外，还可以采用适合的特色疗法，例如，采用常规针刺法，一定程度上能起到疏通经络、缓解疼痛的作用，治疗的时候可以取任脉、足厥阴肝经的穴位，主穴为关元、大敦、太冲、三阴交等穴位。

推拿法也是中医治疗疝气常用的方法，一定程度上可以促进气血运行，改善疝气引起的坠胀感、牵引痛等症状，保持平卧，以单手掌由腹部左侧向右侧作弧状揉捏，按压天枢、气海、关元、腹股沟等处，采用这种方法需要由专业医生进行，每次推拿都要控制好时间和力度，一般20分钟左右就可以，力度要适中。



来源 / 千库网