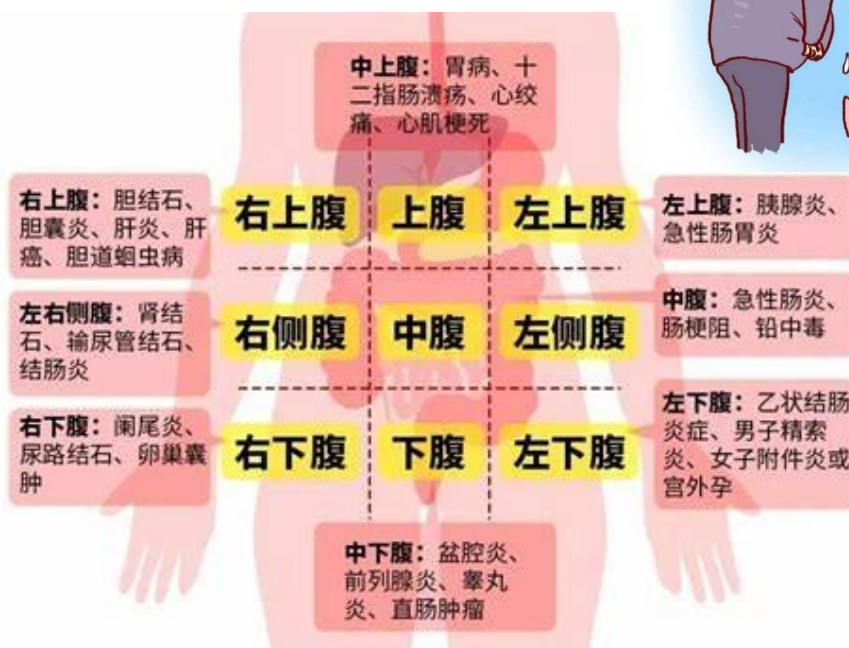


肚子痛有学问，学会自查自救！

供稿来源：广东省妇幼番禺急诊科 廖淑芬 殷春芳 王静

经常会听到身边的小伙伴指着肚脐问，我这是哪里痛？日常生活中很多人傻傻分不清肚子到底哪里痛，甚至很多人觉得肚子痛就是胃痛。

来，看看我们很有料的肚子：



以肚脐为中心，把肚子分为9格，自己右手对应的腹部是右腹部，左手对应的是左腹部，痛的位置不同就暗示着不同的疾病。

右上腹痛——肝胆有难

自查方法

①如果有一阵阵发作的绞痛感（就像一把刀子在肚子里旋转），可能是有胆结石卡在胆囊管，引起胆囊收缩。一般在饭后半小时左右发作，如并发胆囊炎，阵痛会变成持续的痛，很多人会误以为是胃痛哦。

②持续的痛，甚至痛到站不起来，可能肝兄弟有大麻烦了。肝脏没有痛觉神经**一般不轻易痛**，但如果肝病到一定程度，肝表面包膜被撑大就会出现痛感，记住排查**是不是肝癌**。

中上腹痛：胃不好了



这是胃、十二指肠的居住地，如果这里痛就要问下：“胃，你还好吗？”

自查方法

- ①疼痛反复发作，每次持续几天，并且有胀气、反酸、恶心，可能是胃炎。
- ②肚子饿时就痛，吃了东西还是痛，可能是胃溃疡。
- ③肚子饿时就痛，吃点东西有改善，可能是十二指肠溃疡。

左上腹痛：小心胰腺炎

这里有胃、胰脏和脾脏，如果痛起来，除了胃病外，还要注意胰腺问题。

自查方法

- ①持续疼痛，并且越来越加剧，甚至腰背部也跟着痛，一吃东西疼痛更明显，可能是急性胰腺炎。特别是吃了大量油腻的食物或者酗酒后发作。
- ②左上腹疼痛，同时有心脏疼痛，要排除咱们心脏方面的问题。



左右侧腹痛：多关爱肾



这一块区域主要有肾脏、输尿管、结肠，如果持续疼痛的话，事情可能没那么简单。

自查方法

①**一边腰腹部突然剧烈疼**，还感觉下半身也跟着疼，可能是肾绞痛，一般是由于肾脏内的结石掉进了输尿管。

②有刺痛感，排尿时加剧，有尿血，可能是肾结石、输尿管结石。

③持续疼痛，有腹泻、便便粘腻可能有结肠炎。

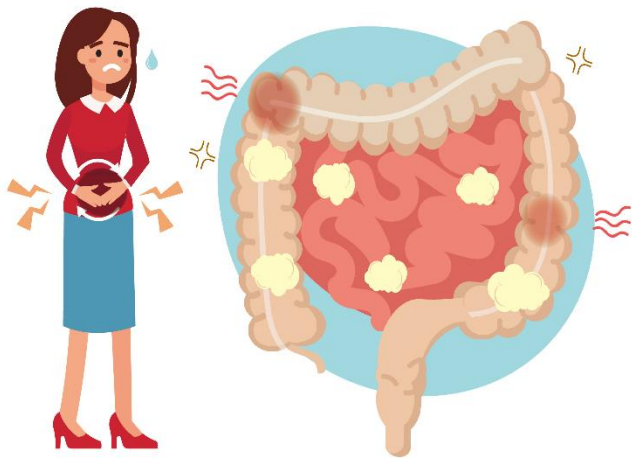
中腹痛：肠道遇险

腹部中间，肚脐周围是肠道的集中地，这里不舒服要小心“肠炎到”。

自查方法

①**突发疼痛**，一阵阵加剧，常伴恶心、呕吐、腹泻、发热，可能是急性肠炎。如果连续多次上吐下泻，就要小心是不是食物中毒。

②**阵发绞痛**，整个肚子鼓起胀气，不放PP也不便便，要小心肠梗阻，严重会引起肠坏死。



③**铅中毒的人**，也会出现肚脐眼周围一圈痛。

左右下腹痛：警惕阑尾炎

肚子左右下腹非常热闹，有阑尾、

结肠、输尿管、卵巢等，这里痛常见有阑尾炎和女性妇科疾病。

自查方法

①**疼痛的地方会转移**，刚开始上腹痛，逐渐挪到肚脐周围痛，几小时后痛感转移到右下腹，持续性痛，并且阵发性加剧，可能是阑尾炎（可能还伴有发烧、腹泻、呕吐）。不及时治疗会引起阑尾周围脓肿，进一步感染



②排尿时疼痛加剧，有时有尿血，警惕前列腺炎、尿道炎。

③有性生活的女性，整个下腹剧烈疼痛，并有不规则的持续出血疼痛甚至晕厥，小心宫外孕。

④一痛就想排便，排便后腹痛缓解，可能是结肠炎、盲肠炎。

中下腹痛：生殖系统在求救

这里是泌尿生殖系统的大本营，子宫、盆腔，前列腺、尿道、膀胱等都集中在这里，这里疼痛可能都是一些“羞羞”的问题。

自查方法

①男性有尿频、尿急、尿不尽的感觉小心是前列腺炎。

②女性劳累、性交、月经前后疼痛加重，注意可能是盆腔炎。

肚子是一个神秘地带，里面藏着重要的五脏六腑，肚子痛虽说是一个简单的症状，但是不同部位和症状可能影响的脏器也大不同。如果偶发的肚子痛，持续时间短、波及范围窄，没有反复发作，那可以不必在意。但是如果持续肚子痛，就不能靠“扛”+喝热水来渡劫了，要警惕起来，最好到医院确诊。

到了医院也不要跟医生说一句肚子痛就完事，需要把区域、疼痛的情形、持续的时间等描述清楚，让医生更好的判断病情哦。