

運動引起腹痛 不必驚慌

許多人都有這種經驗，
在運動時會出現劇烈的腹痛，
這到底是怎麼回事呢？
需要找醫師診治嗎？

如果這是一種典型的刺痛或痙攣性疼痛，發生的部位在右上腹的話，請不必驚慌，很可能是屬於下列的情形。

這種疼痛俗稱為“側腹痛”，真正的原因目前尚無定論，主要發生在停止運動一段時間，重新開始接受運動訓練的初期，或最近才初學運動的人。

發生時並無預兆，疼痛的性質也不能客觀的測量，而且個別差異也很大，即使是同一個人也不見得每次的症狀都相同，由於這些因素的影響，造成研究上的困難。

消化不良？肝臟鬱血

引起腹痛的情形，有些是飯後沒多久就運動發生的，因此有些學者認為這是消化不良

和肝臟鬱血，加上運動時的劇烈呼吸使腹內壓增加的結果。

也有些學者認為是便秘或胃腸過度蠕動所引起的，不過這種腹痛一般發生在下腹部居多。

呼吸肌肉的缺氧性疼痛

目前較為大家接受的想法是，呼吸的肌肉（包括橫膈膜及肋間肌）由於血流不足所造成的缺氧性疼痛。

休息時，大部分的血液會流向肝臟、脾臟、腎臟及腸胃，可是使用大肌肉群來運動（譬如跑步）時，大部分的血液應轉流到運動中的肌肉，而這種血流再分配不是瞬間可以完成的，於是有些肌肉（包括呼吸的肌肉在內），便會因血流

不足以應付其運動的需要，而造成缺血性的疼痛。特別是運動初期呼吸的次數及呼吸的深度都需要迅速增加時，最容易引發這種缺血性的肌肉疼痛，造成上述的“側腹痛”。

調節呼吸方式可避免

初學運動的人為什麼容易發生這種“側腹痛”呢？因為初學運動的人剛開始運動時，較不懂得如何調節其呼吸的方式，往往以快速而淺的呼吸來運動，結果反而造成呼吸肌肉的缺氧，更刺激呼吸次數的增加。

這種呼吸急促→缺氧→呼吸更急促的惡性循環，只會形成呼吸肌肉的缺血性疼痛，不得不停止運動使其緩和下來。

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等 5 篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等 4 篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0



適當的運動訓練，可預防這種側腹痛的發生。經過運動訓練之後，可利用規律性的呼吸方式來應付運動的需要，一般是以呼吸深度的增加為主，

輔之以呼吸次數的增加，這樣才不致引發呼吸肌肉的缺血。

由於呼吸肌肉本身也是骨骼肌，當然也會產生訓練的效果——改善氧化性能源的利用

及適應運動的需要。因此，訓練有素的運動員就很少發生這種情形，除非已經停止練習一段時間之後，又要重新接受訓練的初期，才可能出現這種側腹痛。

消除側腹痛有妙方

運動時萬一出現側腹痛，該怎麼辦呢？你可以先嘗試下列三種方法當中的任何一種：

1. 向前彎腰，用手指深壓肋骨下方的上腹部肌肉。
2. 作最大的呼氣動作，將肺內的空氣盡量排乾淨。
3. 把手臂往上舉得比頭更高，盡量往後伸展。

這種方法據說都能消除側腹痛，但可惜的是必須停止運動後才有效，因此最有效的方法應該是立刻停止運動。一旦停止運動之後，呼吸肌肉就不需要那麼多的血流及氧氣，就不會產生缺血性的疼痛了。

千萬不要忍著腹痛繼續運動，它只會更厲害，而不會自然消失的。如果你在運動時經常會發生腹痛的話，請特別注意——也許你還有某些內臟的毛病潛伏著，早日求醫為上策！

96位油脂專家，30道品管，21年專業製油經驗

一點一滴不簡單

統一壹沙拉油

清清如水.....



統一小格言：乾淨的心靈，是健康的第一步。

專用者服務專線：(02)7582855-(06)2535064
服務信箱：台南縣永康總行中正路301號



統一企業公司

PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀