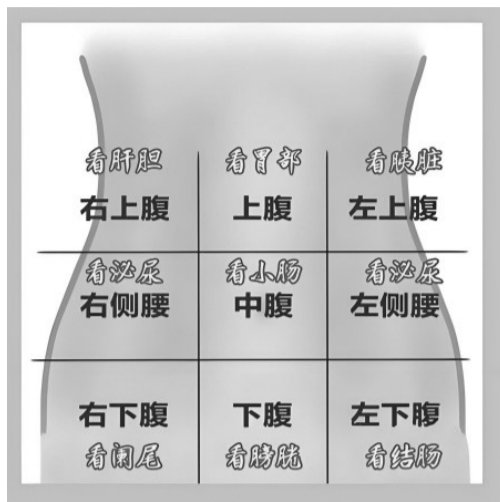


肚子不同位置痛对应什么内脏问题?

医生解答



肚子疼很常见,但很多人不知道,不起眼的腹痛,可能藏着大风险。医生常将腹部划分为“九宫格”,不同位置的疼痛,对应着不同内脏的问题。

右上腹:肝胆“重灾区”

右上腹主要包含肝脏和胆囊。典型表现:饱食油腻后出现持续性胀痛或阵发性绞痛,可放射至右肩背部,伴恶心、呕吐,有时出现黄疸(皮肤或眼白发黄)。

常见疾病:急性胆囊炎、胆结石。高危人群:40岁以上、女性、肥胖或多产者。

应对建议:首选肝胆超声检查;轻症可抗感染治疗,反复发作或重症需手术,比如腹腔镜胆囊切除。

中上腹:胃、十二指肠与胰腺“交汇点”

此区域涉及胃、十二指肠及深藏其后的胰腺。

胃/十二指肠问题:烧灼感、隐痛,与饮食或情绪相关,饭后或空腹加重,多为胃炎或消化性溃疡。确诊靠胃镜。

胰腺急症:暴饮暴食或大量饮酒后突发剧烈、持续性上腹痛,呈“腰带样”向背部放射,伴频繁呕吐,此时要警惕急性胰腺炎,属危重症!

应对建议:节制饮食、限酒;疑似胰腺炎需立即就医,做增强CT评估。

左上腹:脾脏“脆弱区”

脾脏位于左上腹,血供丰富但质地脆。

危险信号:左上腹受撞击后出现隐痛,放射至左肩(Kehr征),迅速出现面色苍白、冷汗、心悸、意识模糊,提示脾破裂出血。

应对建议:外伤后腹痛不可轻视,一旦怀疑脾破裂,必须紧急手术止血+输血抢救。

左右侧腹:泌尿系统“通道”

双侧腰部至侧腹为肾脏和输尿管所在。

典型表现:一侧突发刀割样绞痛,向下腹、腹股沟、会阴放射,伴血尿、恶心,高度怀疑输尿管结石。

应对建议:CT平扫(尤其CTU)最准确;小结石(<6毫米)可多喝水+跳跃促进排出。预防关键多喝水!每日饮水1.5升至2升,保持尿液清亮。

中腹部(脐周):小肠“盘踞地”

肚脐周围盘曲5米至7米是小肠所在。

急性肠炎:阵发性绞痛,肠鸣音亢进、腹泻、发热,多由感染或食物中毒引起。

肠梗阻:腹胀、呕吐、停止排气排

便,CT可见“气液平面”;若不及时处理,可致肠坏死、穿孔。

应对建议:注意饮食卫生;有手术史或疝气者更需警惕肠梗阻。

右下腹:阑尾“专属领地”

右下腹痛首要考虑急性阑尾炎。典型特征:“转移性右下腹痛”,先上腹或脐周隐痛,数小时后固定于右下腹(麦氏点),按压剧痛,松手更痛(反跳痛)。

应对建议:一旦出现典型症状,尽早就医;多数需手术切除(腹腔镜微创手术),延误可致穿孔、腹膜炎。

左下腹:乙状结肠“终点站”

此处为粪便储存区,也是结肠病变高发区。

功能性问题:便秘、肠易激综合征,表现为胀痛,便后缓解。

危险信号:长期腹痛+大便习惯改变(便秘腹泻交替)、粪便变细、带血或黏液、体重下降,警惕结肠肿瘤或炎症性肠病。

应对建议:40岁以上或有家族史者,出现异常排便应及时做肠镜。

中下腹(盆腔区):男女有别

此区域脏器性别差异大,病因复杂。

共通问题:膀胱炎,多表现为尿频、尿急、尿痛,伴下腹坠胀。

女性急症:宫外孕、卵巢囊肿蒂扭转,表现为突发剧痛、停经、阴道流血,可致休克。

男性急症:急性前列腺炎、睾丸扭转。

应对建议:育龄女性腹痛必查妊娠(血HCG);结合超声、尿检明确诊断。

就医贴士:腹痛就医“情报清单”

向医生清晰描述以下信息,可加速诊断:疼痛位置及是否放射;疼痛性质(钝痛、绞痛、刀割样等);起病时间与变化过程(如是否转移);诱因(饮食、饮酒、外伤等);伴随症状(发热、呕吐、黄疸、血尿、黑便等);既往病史(手术、胆石症、服药史等);女性患者还要注意末次月经、是否可能怀孕。

腹痛背后可能是轻微肠胃不适,也可能是危及生命的急症。切勿自行热敷,吃止痛药掩盖症状。若腹痛剧烈、持续不缓解、伴高热、呕吐、出血或休克征象(冷汗、晕厥、脉快弱),立即前往急诊。

来源:文汇报

身沉长痘没精神? 干了这碗“君子菜”汤

中医认为夏季五行属火,五脏属心,夏季心火当令,适当食苦可清心泻火;同时“苦能燥湿”,正对应小满节气后湿热交加的特点。

推荐一道经典养生菜肴——苦瓜黄豆炖瘦肉。这道菜融合了苦瓜的清苦、黄豆的甘润和瘦肉的鲜美,苦中带甘,鲜而不腻,滋味醇和,是湿热夏季里一道祛暑生津的养生佳品。

苦中带甘祛湿健脾

苦瓜是夏天餐桌上的“明星食材”。有意思的是,苦瓜还有一个雅称叫“君子菜”——苦瓜本身味苦,但配其他菜时不会把苦味传过去,因此而得名。

苦瓜味苦性寒,具有消暑清热、清肝明目、解毒健胃的功效。现代研究也发现,苦瓜富含苦瓜多糖、皂甙、维生素C等活性成分,有清热利尿、消炎降血糖等作用。黄豆味甘性平,能健脾宽中、润燥消水、宽中下气,有利于调养大肠。黄豆蛋白质含量高,还被誉“植物肉”。这道养生菜加入黄豆,既能健脾祛湿,又能以甘味缓苦、以豆香提鲜。猪瘦肉甘平补肾,滋阴润燥,既能中和苦瓜的寒性,与黄豆相得益彰,又为身体提供优质蛋白和能量。

此外,这道菜还需加入生姜和陈皮:生姜性温味辛,温中止呕、散寒解表,两三片就能缓和苦瓜的寒凉之气;陈皮理气健脾、燥湿化痰,为汤品增香提味。

几味食材配合,苦瓜清上焦心火,黄豆养中焦脾胃,生姜温通下焦气机——上清、中健、下通,三焦通达,正好应对夏季暑湿困脾的状态。

巧烹苦瓜甘凉自现

苦瓜黄豆炖瘦肉的烹制方法并不复杂,但有几个关键步骤可直接影响功效的发挥。

食材:准备苦瓜一条(约300—400克)、黄豆50克、猪瘦肉300克、生姜3—5片、陈皮一小瓣。

做法:黄豆需提前用清水浸泡3小时以上或整夜,使其充分吸水膨胀,炖煮时才容易软烂;猪瘦肉洗净切块,冷水下锅焯水,加入1—2片生姜去腥,煮沸3分钟后撇去浮沫、捞出洗净备用;苦瓜对半切开,用勺子刮去内瓤和白色内膜——这是苦味的主要来源,再切成约2厘米厚的块状。如果对苦味比较敏感,可将苦瓜块在沸水中焯烫1—2分钟,能减轻部分苦涩。

炖煮时也有讲究,取炖锅或砂锅,加入焯好的瘦肉、泡发好的黄豆、姜片和陈皮,加足量清水,大火煮沸后转小火慢炖40—60分钟。待黄豆炖至七八分软烂时,再放入切好的苦瓜块,可先开盖用大火煮沸片刻,再转小火慢炖,炖煮时间控制在20分钟以内。这样有助于激发出苦瓜的甘凉之性。关火前加适量盐调味即可。

家常做法也可灵活变通:若想风味更浓郁,可用猪排骨替代瘦肉,油脂更丰富,咸香味足,适合需要风味调和的小朋友或饮食偏好重味的家庭;素食版须去掉瘦肉,加入眉豆30克,以植物蛋白替代动物蛋白,清淡健脾,很适合夏季养生。

因人而异调整食材

这道苦瓜黄豆炖瘦肉主要适合湿热体质、心火偏旺的人群。比如常感口干口苦、小便发黄、长痘、口腔溃疡、心烦易怒、目赤肿痛的人,吃这道菜正相宜。需要注意的是,脾胃虚寒者要当心,如果平时就怕冷、手脚不温、大便稀溏者不宜多吃。

中医养生讲究因时而异,可根据体质灵活调整食材配料:脾胃虚寒者,可将苦菊用量减半,生姜加到五六片,再加三五枚红枣;也可把瘦肉换成性温稍强的排骨,并适当延长炖煮时间以减其寒凉;湿重困脾者,加一小把薏米或眉豆,或加10克炒白术,增强健脾祛湿之力;体质偏阴虚者,加几片山药干或玉竹,既能平衡苦瓜的寒凉,又能养阴润燥。

来源:北京青年报

