



岔气了怎么办

■李道卫

“岔气”喝热水不管用

有的人每次“岔气”后喝点热水,症状很快就能好转。但事实上,喝热水对“岔气”没有什么作用。虽然热敷能缓解痉挛,但是热热的水流经食道,直达胃里,对于呼吸肌是没有舒缓放松的作用的。至于有人觉得真的管用……可能随便干点什么转移一下注意力,也是或多或少有点用的。

瘦高的人容易进化成气胸

“岔气”对于健康的人来说,除了疼痛也就没有什么更多的危害了,而且随着运动量的增加,机体已经暖身完毕,呼吸肌痉挛缓解,“岔气”也就渐渐好了。但是,对于体型比较瘦高、体质弱或者是之前有过气胸的人来说,长时间“岔气”有可能造成气胸。

解决“岔气”的3个方法

改变呼吸方式 先慢而深的吸气,然后用力地向外呼;这样可以吸进大量空气,让呼吸肌放松下来,消除疼痛的同时满足运动时对氧气的需求。另外,最好用鼻子呼吸,尤其是锻炼的时候,如果实在是控制不住要用嘴呼吸的话,一定要半张嘴,让冷空气缓缓地进入口腔,有一个预热的过程,防止冷空气直接刺激呼吸肌。

放松呼吸肌 敲打一下疼的地方,或者在憋气后叩打疼痛的地方,然后慢慢地呼吸,重复几次之后就能让呼吸肌逐渐放松,缓解痉挛。

调整呼吸节奏 在走动或者跑步的时候,如果实在是太疼了就放慢步伐,降低频率,调整呼吸节奏。把呼吸节奏与走路、跑步频率配合起来,两步一呼两步一吸,一般过5~10分钟就能缓解。如果还是特别疼的话,最好就别走、别跑了,直到不疼了为止。

如果上述3个方法还不能缓解你的“岔气”,请尽快就医,以免延误病情。

现代的生活安逸,人们普遍缺乏运动,导致很多人只要一跑步,就会出现“岔气”。加上冬季室外空气的寒冷,发生“岔气”的人可能会增加。那么“岔气”是怎么一回事呢?出现“岔气”了我们该怎么办呢?

人最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌,当肋间肌痉挛时,两侧肋骨就会发痛;膈肌痉挛时,肋骨的底端就会疼痛,“岔气”一般指的是“急性胸肋痛”。剧烈运动时,肌肉可以很快就被动员起来,紧张地投入到工作中去,但是肺比较“懒”,突然通知它马上吸入大量的空气来满足身体运动的供氧需求是比较困难的事情。于是在交感神经的兴奋“指挥下”,呼吸肌就会因为太过紧张发生痉挛。所以,如果没有做好准备活动就开始剧烈运动或者吸入了冷空气的时候,都会导致呼吸肌痉挛,造成“岔气”。日常生活经常说的“笑岔气”也是一样的原理。

酒足饭饱后更容易“岔气”

生活经验比较丰富的你可能会发现,在酒足饭饱后想溜溜弯的时候特别容易岔气。按理说走路也不是剧烈运动,为啥会出现这种情况呢?

吃饭后,胃肠道会开始蠕动,进行消化吸收。但是这时一旦开始走路(运动),改变了肠胃正常的蠕动规律,使胃肠系膜受到过分的牵拉,胃肠道可能会因此失衡、痉挛,从而引起疼痛。

这种疼虽然很像是“岔气”,但和跑步造成的岔气不太一样,它一般是在左、右下腹部,像针刺一样疼。所以在吃完饭之后,最好能休息半小时再走路。