

差差差差差差30分钟很痛怎么办？这些原因和缓解方法要知道

突然一阵剧烈的疼痛，持续整整30分钟，而且程度是“差差差差差差”——也就是非常糟糕、让人难以忍受——这到底是怎么回事？很多人遇到这种突发性剧痛时，第一反应是慌张，第二反应是乱吃药，但其实不同部位、不同性质的疼痛，处理方式差别很大。下面把几种常见情况拆开细说。

这30分钟的剧痛，最可能是哪几种问题

这类又急又重的疼痛，通常和痉挛、急性炎症或者神经异常放电有关。比如腹部突然绞痛，多半是肠道或输尿管痉挛，胃痉挛、肠易激综合征、肾结石掉进输尿管都可能引起；如果是胸痛，要小心心绞痛或肋间神经痛，但心绞痛一般持续几分钟到十几分钟，很少正好掐在30分钟；头痛的话，偏头痛典型发作时长就在4到72小时，不过有些人前驱期或剧烈期正好半小时。另外，女性下腹这种强度的疼痛，要留意痛经或卵巢囊肿扭转，后者属于急诊。

为什么偏偏是30分钟，这个时间点很关键

疼痛持续30分钟，既不是一瞬即逝，也不是慢性迁延，往往提示某种病变处在一个临界状态。比如说内脏平滑肌痉挛，一次强烈收缩通常能维持20到40分钟，然后慢慢松弛，所以30分钟正好是常见时长。再比如急性胰腺炎、胆囊炎发作，早期疼痛也可能持续20到30分钟，之后间歇。还有一点：如果疼痛是周期性出现、每次正好半小时，那功能性问题的可能性更大；如果疼痛是持续性且越来越重，千万不能等，必须马上去医院。

不同位置疼痛，判断和应对差异很大

为了方便区分，这里用一张表概括最常见的几种情况，你可以对照自己的疼痛部位和特点快速判断。

疼痛位置	可能原因	典型伴随表现	居家应急方式
腹部（上腹或脐周）	胃痉挛、肠痉挛、胆绞痛、肾绞痛	恶心、呕吐、出冷汗、想排便	停食、热敷（排除急腹症前提下）、口服解痉药如颠茄片（需确认无禁忌）
胸部（心前区）	心绞痛、肋间神经痛、急性胸膜炎	胸闷、呼吸困难、向左肩放射	立即停止活动、含服硝酸甘油（有病史者）、拨打120
头部（单侧搏动性）	偏头痛发作期	怕光、怕声、恶心	进入暗室安静休息、服用布洛芬或曲普坦类（遵医嘱）
关节或腰背	痛风急性发作、急性腰扭伤	红肿、发热、活动受限	冷敷、抬高患处、禁止按摩

特别注意：如果疼痛伴随发烧、意识模糊、剧烈呕吐或肢体麻木，不要犹豫，直接去急诊。

缓解和处理的正确步骤，很多人第一步就做错了

遇到这种“差到极点”的疼痛，最忌讳的是盲目吃止痛药。因为止痛药会掩盖症状，影响医生判断。

如果你不是老病号、能确定是老毛病复发（比如确诊过的偏头痛或痛经），可以用常规药物；否则下面三步更安全：

第一，停下来。不管在干什么，先坐下或躺下，保持身体放松，不要强行活动。第二，明确疼痛是否在持续加重。用手机记一下时间，如果半小时后还没缓解甚至更痛，必须就医。第三，在等待过程中可以做的是：如果是腹部绞痛，可以双手捂住腹部屈膝侧卧；如果是头痛，用冷毛巾敷额头；如果是胸痛，解开衣领保持呼吸通畅。但不要热敷不明原因的腹痛，不要大力按揉疼痛部位。

容易踩的误区：忍一忍就过去，或者乱用止痛贴

不少人觉得“半小时的剧痛，忍忍就过了”，但有些问题一次发作就可能是信号。比如肾结石如果不处理，反复发作会导致肾积水；心绞痛如果被误认为胃痛，可能错过心肌梗死的早期干预。另一个常见误区是贴膏药。很多外用止痛贴含有活血成分，用在急性扭伤初期反而加重肿胀，用在内脏痛上更是完全没用。还有的人一痛就吃抗生素，这根本没有必要，绝大多数剧痛和细菌感染无关。

最后要提一句：如果你反复出现每次持续30分钟左右的剧痛，并且有规律可循，建议去专科门诊做个系统检查，别每次都靠硬扛。

FAQ

问：剧痛发作时能不能喝热水？

答：如果确定是胃痉挛或肠痉挛，少量温热的水可以放松平滑肌；但如果是胰腺炎或胆囊问题，喝水可能刺激分泌更多消化液，加重疼痛。所以不确定原因时，先别喝。

问：为什么剧痛会让我想吐？

答：这很正常。剧烈疼痛会激活迷走神经，导致胃肠道蠕动异常和恶心反射，属于身体对极端刺激的应激反应。

问：30分钟剧痛后突然不痛了，是不是就没事了？

答：不一定。有些问题间歇期短，比如胆结石嵌顿后移动开，疼痛会突然消失，但结石还在，下次可能更严重。建议尽快查一下。