憋尿导致小腹疼痛怎么办？美女们别再硬撑了

很多女性都有过这种经历：在会议中途、长时间驾车、逛街找不到厕所，或者晚上懒得起床，明明膀胱已经胀得不行，却偏偏硬扛着不去解决。过不了多久，小腹就开始发胀、坠痛，甚至像针扎一样难受。这种“尿憋的肚子疼”在医学上其实很常见，但很多人不知道背后的机制，甚至误以为是肠胃出了问题。今天就把这个事说清楚，为什么憋尿会肚子疼，以及真正遇到时该怎么处理。

憋尿为什么会让小腹痛得像要爆炸

尿憋到一定量时，膀胱壁上的牵张感受器会被激活，向大脑发送“该排尿了”的信号。如果此时你选择憋住，膀胱会继续扩张，肌肉持续收缩试图对抗尿道括约肌的压力。这种持续的高张力状态会让膀胱壁缺血，同时刺激附近的神经末梢，从而引发小腹部正中间或偏下位置的胀痛、钝痛。严重时疼痛还会放射到会阴部或腰骶部，甚至有人觉得像月经痛。

值得注意的是，女性的膀胱和子宫、卵巢位置很近，憋尿时胀大的膀胱会压迫子宫，引起盆腔不适。如果本身有轻度盆腔充血或炎症，这种压迫会更明显，疼痛感也更强。所以“美女尿憋的肚子疼”不只是膀胱自己的事，还可能牵扯到整个盆腔环境。

憋尿腹痛和妇科炎症的疼痛怎么区分

很多女性一肚子疼就担心是不是妇科出问题，其实憋尿引起的疼痛和妇科炎症的疼痛有明显区别。为了直观对比，可以参考下面这个表格：

| 项目 | 憋尿引起的腹痛 | 妇科炎症引起的腹痛 |

|------|----------|----------|

| 疼痛位置 | 小腹中部偏下，耻骨上方 | 小腹两侧或一侧，有时伴有腰骶酸痛 |

| 疼痛性质 | 胀痛、憋闷感，排尿后迅速缓解 | 隐痛、坠痛或刺痛，持续存在 |

| 伴随症状 | 尿急、尿频感，排尿后症状消失 | 白带异常、异味、经期不规律 |

| 触发因素 | 长时间不排尿 | 劳累、性生活、经期前后 |

如果你发现自己每次都是因为憋尿才肚子疼，而且排完尿几分钟内疼痛基本消失，那基本可以排除妇科问题。但如果排完尿肚子还是疼，或者疼痛位置偏两侧、有灼热感，建议去妇科查一下，别硬撑。

长期憋尿对女性身体的几个隐藏危害

偶尔憋一次，身体还能扛住，但如果经常憋尿，问题就不只是肚子疼那么简单了。首先，膀胱长期过度充盈会让逼尿肌变得松弛，以后排尿变得无力，甚至出现尿不干净的情况，容易引发反复的尿路感染。女性尿道短，细菌更容易逆行感染，憋尿时尿液在膀胱内停留时间变长，细菌繁殖机会也增加，尿路感染的风险会明显升高。

其次，憋尿会增加膀胱内压力，可能导致尿液反流到输尿管甚至肾脏，引起肾盂肾炎，出现腰痛、发烧、恶心等症状。另外，对于已经怀孕的女性，憋尿会挤压增大的子宫，加重孕期不适，甚至诱发宫

缩。所以不只是为了缓解肚子疼，为了长期的泌尿系统健康，也最好改掉憋尿的习惯。

遇到憋尿肚子疼，正确的做法和错误的“偏方”

如果已经憋到肚子疼了，最直接有效的办法就是尽快、顺畅地排空膀胱。但注意不要“急刹车”——有些人憋得太久，一冲进厕所像开闸一样放水，反而引发膀胱痉挛，导致排尿后疼痛加剧。建议坐下来，慢一点、均匀地排尿，让膀胱肌肉逐步放松。排完尿后可以喝一杯温水，帮助冲刷尿道，同时用温热的手掌轻轻按摩小腹，促进血液循环。

网上有些说法是“憋尿后别立刻喝水”“憋久了要分次排”，其实不需要那么复杂。关键是不要因为怕疼而继续憋着，也不要猛喝大量水去“冲刷”，正常饮水即可。还有一个常见误区：有人觉得憋尿肚子疼时，用热水袋敷一下能止痛。如果只是单纯憋尿，热敷确实能缓解部分不适，但如果伴随尿路感染或炎症，热敷反而可能加重充血，让炎症扩散。所以不确定原因时慎用热敷。

日常怎么避免“憋到肚子疼”

其实很多憋尿场合是可以预防的。比如出门前先上趟厕所，长途行车中途规划好服务区，开会前少喝咖啡、浓茶这类利尿饮料。如果实在没办法必须憋一段时间，可以在有尿意时尝试做几次深呼吸，放松全身肌肉，不要双腿夹紧或者弯腰蜷缩，那样反而会增加腹部压力。另外，穿紧身裤也会压迫膀胱，让憋尿时的不适感更强，可以选择宽松的下装。

如果工作或学习环境不方便及时上厕所，不妨和同事、老师沟通一下，为健康请假几分钟并不丢人。毕竟憋出尿路感染或者肾脏问题，治疗起来更麻烦。

关于憋尿腹痛的常见疑问

问：憋尿肚子疼时能吃药止痛吗？

答：不建议。因为止痛药会掩盖真实症状，如果是尿路感染或结石，吃止痛药反而延误判断。最安全的办法是尽快排尿，观察疼痛是否缓解。

问：排完尿后小腹还是隐隐作痛，正常吗？

答：如果疼痛很轻微且在几分钟内消失，属于正常现象。如果持续超过半小时，或者疼痛加重，伴有血尿、发热，需要去医院查尿常规和B超。

问：孕妇憋尿肚子疼怎么办？

答：孕妇比普通人更怕憋尿，因为增大的子宫压迫膀胱，本来就容易尿频。一旦憋尿出现腹痛，建议立即排尿并休息，如果疼痛不缓解或出现腹部发紧，要警惕早产迹象，及时就医。