

汉马开跑在即，省妇幼专家为女性跑者划“健康红线”

# 出现这些“警报”，必须立刻停下！

春暖花开，樱舞江城。2026武汉马拉松即将鸣枪起跑，这条串联长江大桥与樱花的经典赛道，正吸引着无数跑者。在激情澎湃的人群中，女性跑者的身影越来越多，她们是春日江城里一道亮丽的风景。

然而，马拉松作为一项极限运动，对女性的身体有着特殊的生理影响。当经期撞上赛期怎么办？奔跑中哪些信号是“救命警报”？看似不起眼的憋尿，为何会成为盆底的“隐形杀手”？为此，本报特邀湖北省妇幼保健院洪山院区妇科陈璐主治医师，结合武汉春季气候与赛道特点，为所有女性跑者送上一份“全周期健康护航攻略”，助力大家安全完赛、科学奔跑。

## 经期遇上汉马：能跑，但有“铁律”

“经期一到，必须停跑？”这是许多女跑者最大的困惑。

陈璐医生明确表示，经期并非跑步的“禁跑令”。对于经量适中、无明显痛经，且无子宫内膜异位症、子宫肌瘤等基础疾病的跑者，以慢跑、快走的轻松方式完赛，甚至是有益的。适度运动能促进盆腔血液循环，帮助经血排出，缓解腰酸、小腹坠胀，内啡肽的分泌还能让心情更愉悦。

但必须遵守三条“铁律”：严禁冲刺与高强度爬坡，务必以身体舒适、节奏平稳为第一原则。

不少跑者为不影响比赛，自行购买黄体酮等激素类药物试图推迟月经。陈医生警告，这种做法风险极高，极易引发月经紊乱、周期失常，对身体的远期伤害远大于跑步本身。若确需调整，必须提前到医院妇科，由医生评估后给出个体化方案。

如果医生评估后认为不适合参赛，请安心观赛，做一名智慧的旁观者同样精彩。

## 奔跑中的“红色警报”：这些信号出现，千万别硬撑

马拉松精神是坚持，但健康底线绝不能突破。陈璐医生重点提醒：一旦出现以下症状，必须立即减速、停止奔跑，就近寻求医疗救助，切勿抱有侥幸心理。

### 1. 高级别预警：头晕、心慌、胸闷、出冷汗

这是身体发出的最紧急信



市民提前到青山江滩汉马终点游玩。

市民万先生供图

号，常见于低血糖、贫血或心脏负荷过重。长时间运动、补给不足，会导致血糖骤降。若本身有隐匿性贫血，脱水会进一步加重心脏负担。出现此类症状，必须立刻停跑、补充含糖饮料，若无缓解，立即呼叫急救。

### 2. 最易忽视的隐患：持续性小腹坠胀、腰酸、尿频

春季气温回升、湿度大，若贴身衣物不透气，私处长期闷热潮湿，极易滋生细菌，诱发尿道炎、膀胱炎。更值得警惕的是，长期、反复的腹压增高（如憋尿、剧烈奔跑），会直接加大盆底肌肉压力，可能导致漏尿（压力性尿失禁）、阴道松弛，甚至子宫、膀胱等盆腔脏器脱垂。

应对原则：汉马沿途厕所设置完善，该如厕就如厕，不要害羞、不要硬憋。赛后及时清洁、更换干爽衣物。

### 3. 最危险的急症：突发一侧下腹部剧烈疼痛

这是最需紧急处理的急症信号！此类疼痛不排除卵巢囊肿破裂、黄体破裂、卵巢囊肿蒂扭转等妇科急症，也可能合并阑尾炎等外科情况。若同时伴有月经不规则或异常出血，还需高度警惕宫外孕破裂出血，这是会危及生命的急症。

陈璐医生特别强调：无论疼痛轻重，突发、剧烈、持续的下腹

疼痛绝不等于“岔气”，绝不能靠忍耐拖延。赛道安全第一，身体预警永远优先于完赛目标。

### 4. 心肺极限信号：呼吸急促、胸痛、咳粉红色泡沫样痰

这是长跑中非常危险的信号，可能与运动性哮喘、急性心衰、气胸等有关。一旦出现胸口压榨感、喘不上气，说明心肺已达极限，必须立刻停止、半卧位呼吸。

### 5. 血栓风险：小腿剧痛、肿胀、一侧腿突然变粗

这是下肢静脉血栓的典型信号，与长时间奔跑、脱水有关。一旦出现，绝对不能继续跑，不能按摩，不能热敷，必须尽快就医，防止血栓脱落引发肺栓塞。

## 春日跑马，被忽视的“隐形战场”：私处与盆底防护

武汉春季温暖湿润，跑马过程中，贴身部位的防护是重中之重。

装备选择是基础：运动内衣要高支撑、透气；下装选速干裤，避免纯棉内裤长时间潮湿贴身，这是预防妇科炎症的关键。经期跑者建议使用卫生棉条，减少摩擦与侧漏。

赛后清洁是保障：跑完后，用温水清洗外阴即可，不要乱用妇科洗液，以免破坏菌群平衡。尽快更换干爽内衣。

赛道别憋尿是关键：女性尿道短，易感染。长时间憋尿不仅引发尿路感染，更会持续增加腹压，加速盆底功能损伤。赛道上的几分钟，远比不上健康安全重要。

## 这几类女性，跑马前务必先做健康评估

为确保安全，陈璐医生建议以下几类跑者，赛前务必到医院完成专业健康评估：

平时痛经明显、月经周期不规律者。

已知有卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位症等妇科疾病者。

近3个月有非经期出血、反复腹痛者。

有贫血、心脏病、哮喘、血栓病史者。

既往有漏尿、阴道松弛等盆底功能异常病史者。

春启汉马，逐光而行。每一位女性跑者都值得在最美的赛道上尽情绽放。但请永远记住：成绩只是瞬间，健康才是一生；赛道可以重来，生命不可重来。

愿所有汉马女跑者都能带着这份科学的“健康攻略”，在樱花盛开的春天里，安全完赛，跑出自信，跑出属于自己的最美好光芒！

记者程艳



陈璐

主治医师，医学硕士，毕业于武汉大学医学院，院手术大赛优胜奖得主。

从事妇科临床诊疗工作10余年，擅长宫腔镜、腹腔镜（单孔/多孔）、阴道内镜等各类微创手术操作。主治宫腔疾病、盆腔肿物、盆底功能障碍性疾病、女性炎症性疾病、月经不调等。