

大热天运动 防范猝死悲剧

运动后浑身酸痛 六招可缓解

7月14日晚,株洲湘江风光带,一名24岁男子在室外打篮球时突然倒地不起,经判断为心跳骤停,医护人员奋力抢救一小时仍然没有阻止悲剧的发生。

几天前,长沙49岁的凌先生在连续两天打篮球时均出现了胸痛,第一次胸痛出现后稍事休息便逐渐平复,第二次胸痛持续15小时伴大汗,在长沙市第三医院被诊断为急性心肌梗死,行急诊冠脉支架植入术植入1枚支架后才转危为安。



以上事件给我们敲响了警钟:人们在高温天运动要谨防运动伤身,尤其是运动性猝死。

长沙市第三医院心血管内科三病室主任李峰介绍,运动员或进行体育锻炼的人在运动中或运动后24小时内发生的非创伤性意外死亡,被称为运动性猝死,该病发作突然、病程急、病情重,难以救治。

运动性猝死的发生一般是由于运动者身体存在潜在的疾病、运动量过大或者没有运动习惯但突然进行剧烈运动,在运动过程中或运动之后出现的一种非创伤性死亡的运动性病症,常见症状就是突然昏迷晕倒。

“90%的运动性猝死都是心源性猝死,也就是说这些人发病是由运动和潜在的心脏病共同引起。”李峰介绍,导致运动性猝死的常见心脏病有肥厚型心肌病、冠状动脉畸形、心肌炎、冠心病、先天性心脏病等,因此,有此类疾病的患者,以及有高血压病史、吸烟、血

脂异常、糖尿病、早发心血管病家族史或肥胖等罹患心血管疾病的风险较高的人群,应避免参加剧烈运动。

在炎热的夏天,运动性猝死的患者并不少见,心血管内科门诊也经常能见到运动后出现胸闷、胸痛、气短、心慌的患者。

人体在正常情况下心脏每搏量(指心脏每次搏动由一侧心室射入主动脉的血量)约60至80毫升,运动时每搏量则增加数倍,使心脏承受巨大负荷;再加上天气炎热,机体丢失大量水分,容易引起体内电解质紊乱,诱发恶性心律失常、心肌缺血缺氧等心脏病发作。

因此,李峰建议市民朋友在运动中要及时补充水分,富含矿物质和维生素的运动饮料更佳,但应避免大量饮用冰水、凉水,以免增加心脏负荷;如果在运动中出现头晕、心慌、恶心、胸痛、胸闷、气促、浑身无力等症状,要立即停止运动、稍事休息,切勿死顶

硬撑,减少或避免恶性事故的发生。

当然,避免运动性猝死不等于就要停止运动,相反,人们应该以科学知识作指导,讲究正确锻炼、适度运动的原则,视自身情况量力而为,更合理地进行运动健身。

李峰建议,市民朋友在运动前要先做热身和放松运动,尽量避免自己从未经历过的剧烈活动。一般主张心血管疾病患者可进行晨跑、步行等有氧运动;运动应该在专科医师的指导下建立个体化的方案并做好定期的动态体检,运动量应根据个人情况缓慢增加。

长沙市第三医院心血管内科三病室
主治医师 秦辉

科学挑选抗氧化产品

生命的存在依赖于氧,生命通过氧化过程获得生命活动所需能量。一方面,氧对生命体是不可或缺的;另一方面,自由基在生物氧化过程中不断产生。过量的自由基会引起机体损伤,导致衰老。因此,清除过量的自由基是延缓皮肤衰老的重要手段。消费者在挑选抗氧化产品时,应注意产品的成分和包装。

从成分上来说,化妆品中常用的抗氧化成分有维生素C、维生素E、辅酶Q10、茶多酚、SOD、葡萄籽油、番茄红素等,消费者可以选择原料表中抗氧化成分种类多、含量高(在原料表中排名靠前)的产品。

从产品包装上来说,由于抗氧化成分大多存在不稳定、容易被氧化的问题,因此需要用相对封闭的包装来维持产品活性。挑选时,应选择真空按压包装或具备避光性的产品。

在接受紫外线照射前使用抗氧化产品,能够更好地防止自由基对皮肤的伤害,但大部分抗氧化产品具有不稳定性,接受紫外线照射后有被氧化失效的问题。因此,使用抗氧化产品时要避免日晒,或做好防晒。

需要提醒的是,抗氧化产品不能逆转衰老,只能在一定程度上延缓皮肤老化,应正确、理性看待产品功效。做好皮肤防晒、保持健康的生活习惯与科学选用抗氧化化妆品相结合,才能更好地保持皮肤状态。

北京工商大学 陶莉莉 何聪芬

让运动赶走疲惫

你是否有过这种感觉?明明想做的事情很多,却总是打不起精神,刚刚集中注意力没多久,一阵阵疲劳无力感又轮番袭来,学习工作效率难以提高。除了提神饮料和蒙头大睡,或许你意想不到,运动也是提振精神的利器。

纽约林诺克斯山医院的运动医学专家罗伯特·高林表示,运动既可以提升个人的身体素质,还能提升情绪,对身心健康有益。具体而言,运动之于身体有以下益处:

提升内啡肽水平 当运动后能量爆发,身体就会释放一种叫内啡肽的激素,这种激素可以使运动者情绪亢奋。

提高睡眠质量 运动后可以让你在夜晚睡得更香,而睡眠质量越好,白天的精神也就越好。2015年发表在《睡眠研究》期刊上的一项调查发现,那些失眠的人按照世界卫生组织的要求,每周进行不少于150分钟中等强度的有氧运动后,其失眠的症状会减轻,且心情也更好。

注意力更集中 2014年发表在《氧化医学和细胞长寿》期刊上的一项针对成年人的研究表明,一项维持24周的中等强度有氧运动能提高人的认知功能,其中就包括注意力。

心情更愉快 大量研究表明,运动可以降低抑郁的发生率。2013年发表在《神经心理学》期刊上的一项研究表明,运动与神经传导介质、神经生长因子蛋白等的释放有关,这些物质可以促进大脑神经形成新的连接,可以提升大脑功能,降低抑郁症状。去公园、体育馆或者健身房,与人们相互交流,也可以减少孤独感。

什么样的运动对提振精神最为有益呢?运动专家表示,这完全取决于你的兴趣,可以选择一项自己感兴趣的运动来参与,最好是有氧运动和力量训练相结合,选择好之后坚持下来,按照运动规律来进行即可。

石纤 编译自美国《每日健康新闻网》

有很多人运动后会出现肌肉疼、胳膊酸、大腿胀等全身酸痛,其实,这是一种很正常的现象,完全不用担心。

一般情况下,乳酸在停止运动后一两个小时就会从身体里完全清除干净,所以急性的肌肉酸痛不会持续太长时间。延迟性肌肉酸痛一般在运动后24小时~72小时达到顶峰,进而慢慢缓解。进行剧烈运动后,建议大家通过6种方法缓解全身酸痛。

适当休息 在疼痛感不能消除或消除较慢时,应适当休息(静坐或半卧)。因为休息能减缓肌肉酸痛,并可慢慢促进血液循环,加速代谢产物的排除,提高肌肉酸痛部位营养的供给与修复能力。

前期冷敷 大重量训练后用冰袋冷敷10~15分钟,可减缓新陈代谢,加速肌肉酸痛的缓解和恢复。冰袋与肌肤间隔衣物或毛巾,防止冻伤皮肤。

伸展练习 运动后,对酸痛局部进行静态牵张练习,保持伸展状态2分钟,然后休息1分钟,重复进行,每天做几次这种伸展练习有助缓解痉挛。

补充营养 锻炼后2小时内摄入大量碳水化合物有利用恢复肌糖元水平(当人进行剧烈运动时,肌糖元分解加快,耗氧量增加,使肌肉暂时处于相对缺氧状态)。一般性健身训练不必吃补剂,注意适时补充碳水化合物,多吃水果蔬菜以及补充食物蛋白即可。

拍打按摩 对酸痛部位进行拍打按摩,可使肌肉放松,促进血液循环,有助于肌肉损伤修复及痉挛缓解。拍打时不可用力过猛,用手一点一点轻轻按摩,来回循环10分钟左右。

充足睡眠 肌肉的修复很大程度上都是在睡眠过程中完成,所以每天充足的睡眠很重要,要保证7~8小时高质量睡眠。

火箭军特色医学中心
(原火箭军总医院)骨科
副主任医师 王长江
通讯员 莫鹏

