

年轻人运动猝死悲剧再发

运动如何确保安全、减少风险?



3月24日,山西财经大学一名女生跑步猝死的新闻引发社会广泛关注。近年来,关于年轻人运动不当猝死的新闻频见,高强度学习、工作加上过度的运动,缘何成为压垮生命的最后一根稻草?运动前有哪些身体信号提示可能有猝死的危险?如何科学运动,保证自身安全呢?

高强度学习、工作加过度运动,人体交感神经系统过度兴奋,副交感神经抑制,身体不能得到充分的休息与恢复,会加重心、脑、肺、肝、肾等重要器官的负荷,当过重的负荷超过各器官的代偿能力时,即失代偿时,会表现为器官的急性功能障碍,严重者引起猝死。

人体在进行剧烈运动时,机体需氧量急剧增加,代谢速率加快,血液中的儿茶酚胺水平增高,此时易出现心肌缺血缺氧、出血或坏死,表现为急性心肌梗死、严重的心律失常,可直接导致心脏骤停,从而发生猝死。

还有运动时通过出汗及呼吸道体液丢失,如不能得到及时补充,机体出现缺水,血液凝滞度增高,也会增加脑血管疾病发生的风险。

当出现新发或加重的胸闷、胸痛、心慌、头晕、头痛、晕厥、恶心、呕吐、腹泻、不明原因的疲乏、眼前发黑或肢体麻木、大汗等症状时,这些信号都在提示我们,可能有猝死的危险。

为了避免猝死发生,应每年常规去医院进行体检,明确有无家族性心脑血管疾病、个人既往疾病,行体格检查、化验、心电图、超声



心动图等检查。如有以下情况,则不宜行剧烈运动:高血压病、冠心病、先天性心脏病、肥厚性梗阻性心肌病、支气管哮喘、糖尿病、肾病综合征、慢性肾功能不全等,痛风性关节炎间歇期、类风湿性关节炎慢性期、骨性关节炎、骨质疏松症等;急性心肌梗死、急性心肌炎、急性心功能衰竭、急性脑血管病、急性肾小球肾炎、急性肾功能衰竭,以及痛风性关节炎急性期、类风湿性关节炎急性期、急性化脓性关节炎、结核性关节炎者不宜运动。

如何科学运动,保证自身安全?运动应遵循“循序渐进、系统性、个体化、量力而行”的科学原则,选择适合自己的运动方式。高强度运动可在饭后2小时进行,中度运动应在饭后1小时后开始,轻度运动可在饭后半小时开始。起床以后没有补充糖分等营养即进行剧烈运动,实际上是加速对身体的损耗,不提倡起床太早进行运动。春天和秋天气候比较适合运动,夏天温度高、出汗多,加上剧烈运动,容易出现脱水,因此,不提倡大热天进行运动。冬天温度低,容易出现心脑血管疾病及呼吸系统疾病发作,不适合运动。

运动前应得到充足的休息,运

动之前要热身,热身可以使肌肉活跃,让韧带富有弹性。出汗过多时,应及时补充盐分和水分,防止水电解质紊乱。期间,逐步增大运动强度,快结束前,逐步减小运动强度,如长跑冲刺后一定不能立即停下来,要做一些缓冲的运动。运动结束后应确保充分的蔬菜、水果、碳水化合物和蛋白质的摄入,以利于身体的修复。

年轻的体育运动爱好者在打篮球、踢足球时,避免膝关节、踝关节扭伤、旋转,防止关节周围韧带损伤及膝关节半月板损伤。避免对抗性动作,防止摔伤、撞伤。

骨关节炎者应避免长时间跑、跳、蹲,避免频繁爬楼梯、登山、负重剧烈运动等可能加剧软骨磨损的生活方式。关节疼痛缓解后,积极开展有氧运动,包括慢步行走、骑自行车、慢跑、游泳、仰卧抬腿等。避免过高强度的运动,以免诱发或加重关节疼痛。

骨质疏松患者应积极开展有氧运动,防止跌倒、外伤,防止发生骨质疏松性病理性骨折,同时积极抗骨质疏松治疗。

科学的运动,才能从中受益,更利于身体健康。

长沙市第三医院骨科
副主任医师 阳宏奇

走近冬奥项目(七)

冰壶

北京2022冬奥会冰壶赛场上,中国队的混双组合颜值与实力兼具,火速圈粉;2月13日,冬奥会男子冰壶循环赛在国家游泳中心“冰立方”进行,由中国队对阵美国队,虽然中国队惜败,但这场比赛让观众见证了冰壶运动公平竞争的原则和“更团结”的奥林匹克精神,也使得冰壶这项运动受到更多关注。

“冰壶”被称为“冰上国际象棋”,比的更多是运动员的智慧和配合。每场由2支球队对抗进行,每队4名队员组成,每人每局投壶2次。当一名运动员投出冰壶后,由两名本方队员手持毛刷在冰壶滑行前方快速左右擦刷冰面。过程中,运动员需要精确计算投掷力度和角度、擦冰时机、方向、速度,将本队冰壶掷于圆心。

观看冰壶比赛的观众,印象最深的莫过于运动员手持“扫把”快速在冰壶前移动的场景。看似“无用功”,其实正是通过快速的“清扫”,才能在冰壶短暂的滑行过程中改变其运行轨迹和速度。从某种程度上来说,冰刷起到了“导航”的作用。冰壶赛道的冰面并非光滑的,而是要让冰面变得“粗糙”:制冰后,细小的水滴被喷洒到冰面上,形同一条鹅卵石路。在这样的路面上,冰壶的行走路线不定,运动员适当的“刷冰”能够融化凹凸不平的冰面,使冰转化成薄薄的一层水,减小壶体与冰面的摩擦,从而使壶体滑行得更远。

来源:北京冬奥组委官网、
科普中国等



中国队运动员马秀玥投壶

久坐伤身

推荐几种办公室有效运动

久坐对身体的伤害并不是危言耸听。英国伦敦大学流行病学与公共卫生学院研究发现,每天坐着看电视或用电脑超过2小时,罹患心脏病几率增加125%。也有研究发现每天多坐2小时,结肠癌风险增加8%。以下是避免久坐的几个健身妙招,大家可以学起来!

开个“散步会议” 避免局限在狭小的办公区内开会,可以和自己的同事一边散步一边进行头脑风暴,商讨工作。如果需要做会议记录,请提前预定远一点的会议室,夹着笔记本电脑走向会议室的来回路上就得到了锻炼。

站着接电话 站着打电话要比坐着接电话多燃烧2倍的热量。如果你再进一步,采取屈膝微蹲的动作,就能多燃烧225卡的热量。

用小杯子喝水 这种方法自然而然增加了到饮水机旁接水的机会。如果你的公司办公区有好几层,建议你每次都到不同楼层的洗手间方便,热量消耗绝对增加。

办公桌下放个踏步器 坐着办公,脚底下别闲着,在不影响工作的前提下,踏步器能让你在短短的20分钟里燃烧91卡的热量。

到远处去扔垃圾 每天下班后

会有些纸张文件等办公垃圾,不要随手扔在身边的纸篓里,抽出几分钟把垃圾扔到办公楼另一端的垃圾桶里,也是不错的锻炼。

每周有一天不用聊天软件 走到同事旁边,亲自告诉他你需要转告的信息,在密切同事关系的同时又让身体得到了充分锻炼,何乐而不为呢!

和同事成为健身伙伴 与一个关系不错的同事成为健身伙伴,可以增加锻炼的动力和竞争力。与朋友一起锻炼和单独锻炼相比,能取得更大的进步。

张瑜