

运动中突发不适,体力不支还是猝死前兆?

不舒服别硬扛,心血管慢病人群运动前需评估危险,保持“安全活动强度”

秋高气爽,正是健跑的好时节。不过,跑步也得量力而行。

对于绝大多数健康人群来讲,在进行跑步、健步走和骑自行车等有氧运动时,常常出现流汗、大口呼吸等现象,这是运动后正常的生理反应。只有长时间或剧烈运动,才有可能导致气喘、胸闷甚至“肚子疼”等明显的不适。运动中产生的不适或轻或重,多数情况休息一下就会恢复,但也有少量与心脏疾病等有关,需要引起警惕并仔细辨别。

随着“全民健跑”时代的到来,为什么一些看上去还不算老的人,却被小小的“跑步”带走生命?其实,运动与猝死关系复杂,运动本身肯定是对健康有促进作用的,悲剧背后有多方面原因,我们不能单纯地让“健跑”背锅。

长跑半途晕厥,冠脉狭窄是祸根

李先生今年66岁,有10余年高血压的病史,血压最高可达200/100mmHg。一年前,当时李先生在参加业余组半程马拉松赛时发生昏厥,被志愿者迅速送往医院急救,3天后康复出院。虽然这次意外没有给李先生留下任何后遗症,但是他仍心有余悸,认为“运动有风险”,至此再也不敢轻易尝试中高强度运动。

为了找出那次晕厥的根本原因,医生为李先生开具了相应的检查:心肺运动试验结果呈阳性,显示运动中多导联ST段压低及AVR导联抬高,同时血压异常升高。医生心里一惊:这至少是多支血管病变或者左主干病变啊。果断建议他立即住院,进行冠状动脉造影检查——显示3根冠脉有狭窄!原来,李先生的心脏本身就有问题,半马比赛让心脏负荷过大,最终导致了这次意外。医生立即对狭窄的冠脉进行了处理,疏通了血管,敦促李先生积极降压,待休息一段时间后再尝试运动,以促进身体尽快恢复。



鸡肉鱼肉抗衰老

牛磺酸是人体必需的一种氨基酸,临床上常用于治疗急性慢性肝炎、脂肪肝、胆囊炎、支气管炎、扁桃体炎等。巴西圣保罗大学近期研究发现,牛磺酸还具有抗衰老的功效,鱼肉、贝类、鸡肉等常见食物中富含牛磺酸。

24名55~70岁的女性作为志愿者参与相关研究。研究人员将这24名志愿者随机分为两组,一组志愿者连续16个星期每天3次服用氨基酸胶囊,每次500毫克,另一组志愿者

跑步出现晕厥,这其实是心脏猝死的先兆。综合来看,李先生是有病在先,长时间的运动更像是导火索,触发了最后的爆点。幸运的是病情并不急躁,急救也非常及时有效,这才没有引发更严重事故。倘若李先生在那次康复之后再度参加长跑,就很有可能引发第二次更严重的晕厥。

“过量运动”并非猝死的罪魁

无论是晨跑还是夜跑,抑或打篮球、踢足球等剧烈运动,我们姑且都算作出于锻炼身体为目的的“运动”。当人在运动中或运动后出现了不适症状,并最终发生“非创伤性死亡”(多数是由心肺功能异常造成的),这就是运动性猝死。

运动性猝死最常见的表现形式为“心源性猝死”,比如运动中、后出现的快速心室颤动——这是一种极快且无规律的跳动,使得心脏不能有效收缩,无法排出足够的血液,最终导致大脑缺氧。此时若不能及时施救,病情会快速恶化,最严重的情況就是猝死。

很多朋友可能会说,运动性猝死就是运动过量导致的。其实不然,就像很多人喜欢“晨跑”或“夜跑”,都是出于放松和活动筋骨的目的,运动量并不大。但是,对于那些已经存在某些心脏疾病隐患的人来说,这个度就不好把握了。或许看上去也挺健壮,跑步时也没有觉得有多累,却足以激发病变部位,把那些平时隐藏起来的心脏病“勾引”出来,一发不可收拾……

根据心率计算你的“安全强度”

运动中发生意外的情况并不少见,难道运动弊大于利?其实,运动本身对健康是有促进作用的,而运动与猝死的关系又非常复杂,不能把所有的悲剧全都直接归咎于运动。运动过量更多时候只是诱因。有

些人平时完全正常,只在运动后心脏负荷增加到一定程度,才会显现各种问题。

这就提示大家,运动一定要控制好强度,要在“安全活动强度”下进行,千万别超标。特别是有心血管慢性病的人,在运动前做必要的评估,由医生进行“危险分层”,据此制定个性化的运动量和运动强度。

心率是判断运动强度的重要方法。安静状态下成年人的心率为60~100次/分,一般身体活动允许的心率叫“最大心率(220减去年龄)”。对于绝大多数人来说,心率超过了最大值就会喘不过气或头晕,这些症状是在提示你“运动过度”了,需要休息而别硬撑着。

那么,只要心率低于“最大心率”就一定安全吗?也不是!首先,我们把最大心率的50%~70%划为“中低等运动强度区间”,最大心率的70%~85%划为“剧烈运动强度区间”。出于安全考虑,健康的普通人运动时尽量别超过“剧烈运动强度区间”,而那些有糖尿病、高血压等慢性病的人,“中低等运动强度区间”更合适。

心血管病人群运动前需做“风险分层”

身体劳累疲惫时,最好的保养方式就是休息。有些人不仅仅是劳累的问题,本身就存在心血管方面的问题,则建议在运动前先做“风险分层”。根据相关共识的推荐,我们将运动相关心血管风险分为低风险状态和高风险状态两个层级:

低风险状态:运动者与同龄、同性别的健康人群没什么明显区别。通俗点讲就是运动时没有出现复杂的室性心律失常、没有心绞痛症状、血流动力学稳定,只有在高强度运动时才会有明显的气短、轻度头晕等。

高风险状态:合并有高龄、明确的心血管疾病、2型糖尿病或肾脏疾病等多种危险因素或将参与极具风险挑战的运动,导致发生运动相关心血管事件的绝对风险明显提高。这类人群稍微一运动就可能感觉头晕、气短,或者高强度运动后出现心绞痛、室性心律失常、晕厥等更严重的症状。

对于低风险状态的人群来说,可以继续当前的运动强度(过去没有运动习惯的朋友,可以从低-中强度开始);高风险人群则建议通过“心肺运动实验”进一步评估。比如有些人评估测得最大摄氧量过低、运动中心率上升缓慢、血压反应过度、心律失常加重等异常,说明其不适合运动或需接受专门的医疗诊治和运动指导。

(北京青年报 汪 芳)



每天吃西梅增加骨密度

西梅是一种营养丰富的水果,含有丰富的维生素如硼、钾、铜和维生素K,还含有丰富的酚类化合物,具有较好的抗氧化作用。近日,美国宾夕法尼亚州立大学研究人员发现,每天食用西梅可以保持髋部的骨质密度,降低绝经后女性的骨折风险。

研究团队将200多名绝经后女性作为研究对象,进行为期12个月的随机对照试验。研究每天摄取50克(5~6个西梅)和100克(10~12个西梅)对骨密度的影响。

结果显示,每天摄入50克西梅的女性,髋关节的骨密度得以维持,而不吃西梅的对照组髋关节骨密度大幅降低。此外,摄取50克和100克西梅的研究对象髋关节骨折风险均未增加,而对照组的髋关节骨折风险增加。

研究人员表示,研究结果支持每天吃西梅保护髋关节,防止绝经后骨密度降低。这一发现对于不能采取药物治疗对抗骨质疏松的绝经后女性很有价值。

(生命时报 吕文开)



防秋燥宜喝粥、羹

8月23日是“处暑”,“处”是指“终止”,处暑的意思就是“夏天暑热正式停止”。俗话说:争秋夺暑,就是指立秋和处暑之间的时间。处暑后,我国大部分地区雨季即将结束,将迎来秋高气爽的好天气。处暑处在由热转凉的转换时期,虽然秋季在意义上已经来临,但夏天的暑气仍然未减。因此,我们的饮食、起居也应该进行相应的调整。

烹调时多用蒸、煮、炖、氽、烩等方法

人们常说:“春困秋乏。”随着天气转凉,人们会有慵懒的感觉,早上不爱起床,不爱活动。处暑后的气候变得干燥,容易出现“秋燥”。在生活上要充足睡眠、适量运动。饮食上应以清淡为主,新鲜蔬菜和水果不可少,最好能做到顿顿有蔬菜,天天有水果。

蔬果中含有丰富的维生素和矿物质,还含有大量的水分和丰富的膳食纤维,有利于补充水分、预防“秋燥”,包括皮肤、黏膜干燥、肠道干燥、便秘等,梨、瓜类都是不错的选择。

秋季原本就燥,建议少吃辣椒等辛辣食物。烹调时多用蒸、煮、炖、氽、烩等方法,少用煎、烤、炸等方法,以减少油脂的过多摄入。

喝粥还有其他意想不到的好处

喝粥、羹是预防秋燥、补充水分的一个不错的方法,喝粥还有意想不到的好处。

好处一:粥都是以米、面、杂粮为原料,符合《中国居民膳食指南》中“坚持谷类为主”的平衡膳食模式。

好处二:粥的包容性强,想来点“腥”,鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶都可以加进去;想吃清淡的,可以加蔬菜、水果等;想“炫富”,可以加海参、鲍鱼、山珍海味;想“平民”,可以加地瓜、山药、土豆。可以任意挥洒,唾手实现食物多样。

好处三:煮粥用的杂粮,大都不需要进行研磨加工,谷类表层所含的维生素、矿物质等营养素和膳食纤维都会全部保留下来,避免了营养物质的流失。能起到控制血糖、预防癌症等不少的健康益处。

(北京青年报 马冠生)

(生命时报 赵乾铮)