

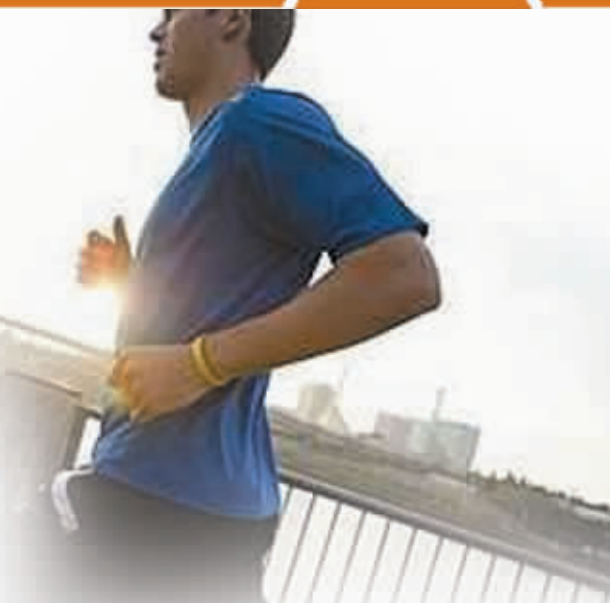


新商报健康医卡通
微信公众平台
扫描微信二维码
获取更多健康信息
参加健康体验营

本周
关注

高温运动风险

入伏以来,连续多日的高温天气让很多人吃不消。但对一些信奉“夏练三伏”的市民来说,高温似乎阻挡不了他们的运动热情。记者发现,近日下午2时左右室外体感温度已高达41℃,即使傍晚5时体感温度也有36℃,但在劳动公园、中山公园等场所仍有很多徒步达人顶着大太阳一圈圈暴走;还有一些都市农夫,不顾暑热地在田间地头耕作。然而,这种执着劲儿,医生却不赞同。



三伏天暴汗式锻炼有风险

体液大量流失是心梗、肾损伤主要诱因 记者霍然

预警 汗如雨下还不喝水

不少市民坚持“日行万步”,尤其喜欢在夏季锻炼,坚信气温高、出汗多,这样减肥最有效,常常走得出汗淋漓、口干舌燥。然而医生告诉记者,这种运动习惯,风险很高。

“出汗多等于减肥效果好”是一个由来已久的认识误区,其实,流汗主要是人体用来平衡体温的一种手段。“很多人户外一连暴走几个小时不喝水,加之伏天运动大量出汗,其实

这对肾脏是极大的负担,有人甚至因此肾衰。”大医一院肾内科主任医师杨宁说。特别是老年人多脏器功能减退,体内水分少、抗热能力差、血液黏稠度高,发生中暑、心脑血管疾病的概率明显高于年轻人。该院冠心病二科主任朱皓强调说,闷热高温下,体液流失过多是夏天心梗的主要诱因,但人们运动时总忽视补水。

中医科夏秋教授告诉记者

者,中医讲究“气血同源”“气固体表”,也不认为“夏练三伏”人人适用。大量出汗会使津液耗损,易使气血同时亏虚。对于肿瘤患者、更年期女性等气虚的人来说,伏天运动会“越动越虚”。市六院中医专家刘彦彬表示,过于劳累会使气血、筋骨、肌肉失其生理常态,尤其是慢性肝病患者,更不应在高温天气下锻炼。建议做舒缓的运动,以不要有疲劳感为宜。

推荐 监测心率适当减量

记者发现身边的长跑者最近纷纷增加了热身和休息的次数与时间,进行降速、减量运动。有人每日雷打不动的10公里改为7公里,有人掐着心率表跑,还有人走进健身房锻炼肌肉。伏天运动,可以监测哪些简单的身体指标?

朱皓表示,运动时监测心率最简单。保持最佳心率,对于保证

运动效果和运动安全都很重要。多数人的最大心率随着年龄增长而降低,常用的“最大心率=220-年龄”的公式来估算,通常为170~200次/分钟。建议市民运动时使心率维持在120~140次/分钟即可,常跑步的人可以控制在150次/分钟,现在很多运动手环都有此功能。

此外,大连市中心医院运

动医学科主任医师李晋表示,人的身体状态会随着体能消耗而下降,伏天不能用以往的运动量来衡量,需要适当降低。尤其是在高强度的运动中,能量消耗大,肌肉的力量和控制能力下降,动作易走形,关节更容易受伤。因此,运动前做10~15分钟踝、膝、腕、髋关节等准备活动是必须的。

急诊播报 运动不当突发心梗

入伏还不到一周,记者在走访各大医院急诊时就发现,已经有市民因运动不当中招,危及生命。65岁的张先生是一名游泳爱好者,尤其偏爱冬泳。入伏后,他来到付家庄浴场游泳,因自认身体素质不错,并没把现在还偏低的水温放在心上。不料,多年前曾因心梗放过支架的他,下水后被冷水“激”着了,再次突发心梗,被送往大医一院心脏急诊救治。大连市

冬泳协会秘书长李杰告诉记者,现在还不到洗海澡的时候,平均水温只有20℃。特别是,前几日潮汐表提示为大潮活汛,这意味着深海的水被带到了上来,不仅浪大水急而且水温低。他说,很多市民根本不知道下海之前应提前查看潮汐表,以免因此发生溺水或心脏病。

记者在急诊还了解到一位年轻人突发心梗的事件。不久前,年仅27岁的小伙子下了夜

班后觉得身体乏,没有回家休息,而是和朋友去打篮球。他平时心脏也没有不适,却在运动中突然剧烈胸痛倒地。医生表示,长期倒夜班及疲劳后过度运动,是导致他心梗的主要原因。年轻人常熬夜、劳累,植物神经紊乱,机体处于衰弱状态,此时运动易出现心律失常或突发心梗。对年轻人来说,这将是人生的巨大打击,运动千万要量力而行。

阑尾炎、胆囊炎等小毛病孕期间闹凶了 近一年孕妈妈的危急重症增多

记者李媛媛

伴随二孩政策的放开,生育高峰如期而至,孕妈妈的危急重症也有所增加。记者了解到,近一年,大医一院就接诊了6位妊娠合并重症胰腺炎患者,三四十位妊娠期阑尾炎、胆囊炎的患者。其中超过一半因病情严重而入院治疗,甚至有的孕妇最后不得不放弃孩子。她们都不曾想到,这些看似只是炎症的“小毛病”在孕期间闹凶了,却能致命。

孕妇的危急重症接连发生

绝大多数情况下,胰腺炎乃至重症胰腺炎是因胆道疾病引起的,而孕妇妊娠期的胰腺炎却十分特殊而凶险。最近,急诊科副主任龚平就抢救了一位妊娠合并重症胰腺炎的二胎妈妈。31岁的宋女士怀孕8个月时突然腹痛难忍、恶心呕吐,情况越来越重。她在当地医院检查原因不明,被紧急转往了大医一院。在妇科和外科会诊后,发现宋女士是妊娠合并重症胰腺炎,在全力抢救下患者才捡回条命。由于送医太迟,孩子已经胎死腹中。据了解,在大医一院成功抢救的妊娠合并重症胰腺炎患者中,有的能够及早就医并明确诊断,患者先紧急剖宫产生育后,母亲和孩子双双获救。龚平告诉记者,妊娠合并重症胰腺炎非常特殊,由血脂血症诱发,非常容易误诊,患者到达医院时的血脂水平高于正常人10倍,这种情况下只能在ICU接受持续性肾脏替代治疗和血浆置换治疗。据了解,宋女士家族中有多位血脂高,有点遗传因素,加上孕期进补,这是第三次因血脂血症诱发急性胰腺炎,也是最凶险的一次。重症胰腺炎对于妊娠期的女性而言,一方面可能会导致胎儿流产、畸形甚至死亡,另一方面可能诱发孕妇多器官功能衰竭致死。

在急诊ICU的医生与重症胰腺炎争夺生存机会的同时,肝胆外科主任谭广则在手术室中首次为孕妇手术切除胆囊。王女士患有胆结石,怀孕第三个月开始,她白天只要吃东西就会疼,晚上则从半夜疼到清晨,两个月来,实在难以忍受。考虑到怀孕的情况,很多医生建议她放弃孩子。谭广在做了术前超声检查,术中严密监测麻醉、二氧化碳浓度,以最快的速度、最轻柔的手法,用时40分钟,借助腹腔镜为患者切除了胆囊,胆结石竟然多达80颗。王女士将在数月后迎来她的第二个宝宝。谭广为妊娠期胆囊炎患者的手术,参考了国外经验。据了解,在美国,孕中期手术相对整个孕程来说比较安全,如果患者在孕早期就只能先放弃孩子再手术切除胆囊,在孕晚期则可以先剖宫产生育后再治疗。

连线
急诊室



提醒

孕前检查、孕期监测要做好

二孩政策放开后,临床医生感到高危、急症产妇有所增加。实际上,像重症胰腺炎这样凶险的疾病其实是在一定程度上预防其发生的。龚平建议,怀孕前,应做好孕前检查,评估风险后再决定是否怀孕,怀孕前要将身体调整好。怀孕期间,也要监测好血脂水平,一旦出现异常需要及时就医。

在门诊,医生们还常常遇到妊娠期阑尾炎、胆囊炎患者,或者还有人前来咨询患过阑尾炎、胆囊炎是否能怀孕。腹部急症外科主任毕伟表示,阑尾炎第一次发作保守治疗成功的,有60%的复发率,如果女性决定怀孕,最好先到医院明确是不是慢性阑尾炎,如果明确是的话,医生建议先切除阑尾再怀孕。有胆囊炎的女性,不论是手术还是其他方法,也建议在孕前把胆道疾病处理好。