

中老年人运动别逞强 这些致命风险你要知

长跑、马拉松等并不适合 小心诱发心脑血管意外
最适宜的运动是慢跑、快走、游泳、打乒乓球等

12月11日,2016广州马拉松赛鸣枪开跑,一名65岁的老人刚准备出发,就出现舌头发麻、身体右侧无力,急救团队紧急处置及时送院,怀疑其脑出血并施予会诊,至记者发稿时止,医院反馈称老人情况已稳定,正在进一步救治中。

与此同时,我们收到很多即时咨询:老人应该长跑健身吗?中老年人最适宜的运动方式是什么……医学专家指出,中老年人是“三高”主要人群,本身心脑血管较脆弱,不宜运动过度,一句话:“运动别逞强,运动有秘诀。”



者共同被列为“不宜进行非常剧烈的运动”的五大人群,因为他们共同的特点就是心血管堵塞、狭窄、硬化等风险高。

疑问1:
老人可长跑健身吗?
——运动心率好又坚持久的,没问题

各马拉松大赛中,都只是规定了最低参赛年龄,如今,65岁老人“跑马”一出发就出问题,让很多人质疑老人长跑健身的可行性。

对此,医学专家并未彻底否定“老人长跑”,但指出中老年跑者,其运动心率要好,最好是平常就有长跑习惯。

广东省人民医院心内科副主任、主任医师谭宁指出,运动项目、运动量是否合适,心率可谓“硬指标”,一般最简单的办法是佩戴运动手环,随时察看运动心率,170-年龄=合适心率,不要超过这个数,比如50岁的人,跑步中发现心率超过120次/分钟,就要小心了。

还要考虑运动习惯,不能认为平时有健身,保持身体活动度,“跑马”就没问题。谭宁认为,运动类别不同,还是平时喜欢并有长跑习惯的人更占优,比如健身更着重于练肌肉,打乒乓球等强度小,它们与长跑相比,心肺功能锻炼不够。“平时锻炼能跑5~10公里,‘跑马’的可行性才够。”谭宁说。

疑问2:
中老年人运动风险在哪儿?
——心脑血管意外最要命

“对于年龄偏大的人,不主张将长跑、马拉松作为主要运动健身项目。”谭宁提醒,即使上述理论上参加长跑没问题的老人,也要每过一两年缩减跑步里程,不能永远跑那么远。

这是因为血压值通常随年龄增长而升高,就算不考虑运动因素,中老年人都是高血压、冠心病的高风险人群。因此,当男性大于55岁后,女性绝经后,医生就建议哪怕没有自觉异常,体检时也要多留意血压及血管有没有硬化、狭窄等。

再考虑运动本来就可升高人体的血压,这是人体应激机能决定的,当有高血压、冠心病等问题,运动中血压可能飙高,再加上运动时人体需要大量的血、氧、能量供应,加重了心脑血管负担,多危险因素作用下,就可能最要命的脑血管意外事件,比如心肌梗死、脑血管堵塞、脑出血等。

谭宁指出,这也是年龄较大者与吸烟者、高血压患者、糖尿病患者、高血脂患

疑问3:
中老年人最适宜什么运动?
——慢跑快走游泳都可以

那么,到底哪些项目适合中老年人作为健身之用?

医学专家一致认为,中老年人运动的目的应该是健身,目标是提高身体的耐力,贵在坚持。因此,快走、慢跑、游泳、打乒乓球、扭秧歌、跳健身舞、爬山、踢毽子、骑自行车等有氧运动都可以,可以根据自己的喜好、条件来选择。

其中快走或健步走,是最提倡的中老年人运动项目。它的秘诀是“抬头、挺胸、收腹、甩开手、迈大步”,这样的姿态,让人体肩、颈、腰、髋、膝、踝、肘等各处关节的大部分肌肉、韧带、骨骼、关节都得到运动。即使老年人或髌膝关节已有轻度不适,经医生诊断后,如果可以,也可双手拿健走杖辅助行走,既减轻了双下肢的负担,也增加了上肢的运动量,使得四肢平衡用力、全身运动。

而各种运动项目,均建议按有氧运动的“1357”原则进行,“1”指的是最好每天运动1次,“3”是连续的有氧运动不少于30分钟,“5”是如果不能天天保持有氧运动,那么每周也不应少于5天,“7”是运动量,即前述的用170减去年龄=最高运动心率。

恰到好处的有氧运动,人感到适度的气短、心慌,但仍可完整地说一句话,而非上气不接下气,否则就是运动量或运动强度不足,或者运动过度。

疑问4:
哪些中老年人的确不宜运动?
——严重心律失常或严重高血压

坚持持续运动,尤其是有氧运动,可帮助中老年人降血压、血糖,调整血脂状况,锻炼心肺功能等,但并不能无视身体状况而人人运动。

比如有有的冠心病患者,如果本身频发心绞痛,就不宜运动,而应在医生指导下静息,如果经过一周至10天的安全休息,心绞痛停止了,再考虑运动。

类似的还有患有严重的心律失常或严重高血压病的患者。比如高血压病二期患者,医生也会建议减少运动时间至每天30

分钟为宜。

专家提醒,中老年人要仔细体会运动时的身体感受,如果出现心跳过快、心律失常、头痛、头晕、恶心呕吐、心前区不适等异常,需要马上停止运动,平卧休息,并可视情况使用降血压、扩张冠状血管等急救药物,事后仍然头痛、失眠、身体疲乏等,或者当时情况危重,应前往医院检查治疗。

特别提醒:
三项心电图可获知运动风险

如果真的要“跑马”,或者参与其他剧烈运动,怎么能提前获知有无运动风险?

谭宁建议,事前最好做足三项心电图检查。首先是普通心电图,可捕捉心脏瞬间状况,但不能反映心血管隐患。第二步是做运动平板心电图检测,通过负荷跑,记录下心脏功能的变化,可看出有没有心肌缺血、心律失常等表现。第三步是做24小时动态心电图,将便携仪器戴在手上一天,如果平时有偶尔心悸、晕眩等表现,可判别心律失常程度、运动与休息状态下的缺血等。

若有严重的心律失常,绝对禁止高强度剧烈运动,否则分分钟面临意外风险。

“哪怕是快走、慢跑、游泳等运动,也不要一下子搞完,主张每10分钟小休息一下。”谭宁提醒,间歇性运动,既可保证坚持1小时运动不过于累,对于心脑血管的安全系数也是最高的。比如像快走与慢跑,最好快慢相间,可协调心力输出,给足身体疲惫、心力衰竭的恢复时间。

很多人误以为有氧运动不剧烈,不需要做热身运动,这是非常错误的。

不少中老年人有骨质疏松问题,如果不热身,机体突然从静止进入运动状态,骨骼和软组织一下子不能立即适应运动产生的牵拉、屈伸、扭转等作用,很容易造成软组织损伤,严重者还可出现骨折。因此,持续运动前先慢走、慢跑、肢体伸展运动10分钟左右,才是恰当的。

而运动后,也主张进行“冷身运动”,降低身体兴奋度,解除身体应激机制,可不停步,慢走放松3~5分钟。此外,应及时补充水分,还可补充电解质,后者可以是口服补液,含有盐、糖,让人体补充氯、钠、钾、磷、钙等离子物质。

特别建议中老年人运动最好结伴进行,这样可以互相照顾,如有意外,可获及时帮助,更为安全。(据人民网)

一周120报告

数据来源:市卫计委120急救指挥中心
采集时间:2016年12月8~14日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	81
交通事故外伤	59
其他类别外伤	55
酒精中毒	27
心血管系统疾病	19
脑血管系统疾病	10
其他	4
妇、产科	4
其他五官科疾病	3
其他外科系统疾病	2
儿科	2
电击伤、溺水	1
呼吸系统疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊268人次。很多人认为,春天是皮肤过敏的高发时节。事实上,冬季也是荨麻疹肆虐的时期,皮肤也可能会因为受冷而过敏,最常见的就是寒冷性荨麻疹。通常是暴露的皮肤部位出现大小不等的红色或苍白色浮肿性荨麻疹,主要分布在头部、面部,情况严重的患者四肢及躯干也有,会感觉皮肤剧烈瘙痒。

医生提醒,首先,对付这类遇冷而发的荨麻疹,最重要的是做好防寒保暖工作,应避免寒冷北风直接刺激面部皮肤,避免双手、双脚接触冷水等。其次,要保持心情开朗,避免不良的精神刺激。最后,若已经发疹,应及时口服抗组胺药、降低血管壁通透性的药物、维生素E等。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016年12月8~14日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1078
妇、产科	1006
脑病科	906
肺病科	873
肝病科	789
皮肤科	743

温馨提示:天气对人类的心理、生理及社会各方面都会带来一定的影响。在冬季,寒冷的天气会使体内的新陈代谢和生理机能处于抑制状态,垂体、肾上腺皮质等的内分泌功能紊乱,因此,冬季也是抑郁症的多发季节。

医生建议,第一,加强体育锻炼。冬季是进行各种运动锻炼的好时机,如跑步、快走、打拳等,会使心胸开阔,抑郁惆怅之感顿然消失。第二,注意身体营养平衡。冬季需要提供充足热量的饮食来满足身体的需要,应多吃一些产热量高的肉类、蛋类、豆类食物。第三,增加晒太阳的时间。当夜幕来临时,人体大脑内的松果体褪黑素分泌增强,它会影响人的情绪,光照则可以抑制这种激素的分泌。所以,冬季多晒太阳,多做户外活动,对预防抑郁症有良好效果。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

