

乍暖还寒时节 户外锻炼别让心脏着凉



近日,重庆的天气如同“变脸”一般,时晴时雨、气温起伏不定,早晚温差可达8至10℃,记者从市内多家医院心血管相关科室获悉,因户外锻炼诱发心肌梗死入院的患者明显增多,其中大多数为中老年人。医生提醒,寒冷天气会加重心脏负担,若出现胸闷、气短等不适,应立即停止运动并及时就医,切勿盲目坚持。

公园晨练走着走着胸口发闷了

今年62岁的张大爷,是一名坚持晨练多年的“运动达人”,每天清晨雷打不动到小区附近的公园快步走半小时,平日里身体硬朗,几乎没去过医院。

“前几天早上,走了十几分钟就感觉胸口发闷,一开始以为是没休息好,想着再坚持一会儿就到终点了,就放慢脚步慢慢走,过了几分钟就好了。”当晚后半夜,张大爷被突来的胸闷憋醒了,胸口如同有大石头持续压着。家人回忆,张大爷坐在床上双手按住胸口,脸色苍白、额头冒冷汗,嘴里反复念叨着“喘不上气”。随后,张大爷被送到重庆市人民医院救治,经诊断,张大爷为急性心肌梗死发作,需要马上手术打通闭塞的血管。

张大爷的情况并非个例,重庆市人民医院心内科主任冉攀力介绍,进入冬季以来,该院每个月都会收治类似因户外锻炼诱发心肌梗死的中老年人,其中不少人和张大爷一样,有长期晨练习惯,“也不关注早晚温差,觉得早上空气好”。

冉攀力医生解释,近期重庆昼夜温差大,清晨是人体交感神经活性自然上升的时段,容易导致血压、心率波动增大,此时进行快步走等运动,会进一步加重心脏负担,让心肌耗氧量骤增,与冠脉狭窄导致的供血不足形成叠加效应,心肌梗死发作风险会大幅提升。

跳着广场舞心脏突然被攥紧了

和张大爷不同,58岁的宁阿姨喜欢的锻炼方式是跳广场舞,每天傍晚都会和姐妹们在小区广场跳上一个小时,既能锻炼身体,又能增进邻里感情。最近一个月,宁阿姨却发现一个奇怪的现象,每次

跳广场舞,跳不到两首歌就会突然感觉心脏发紧,像被一只手紧紧攥住一样,伴有轻微胸闷、气短,不过休息几分钟后,不适症状就会慢慢缓解。

“我以为是最近天气忽冷忽热,有点感冒,或者是跳得太急、太累了,就没太在意,想着休息一下就好,还照样每天去跳广场舞。”宁阿姨说,直到1月下旬的一个傍晚,她跳广场舞时再次出现心脏发紧的症状,而且比之前更严重,休息了十几分钟持续不缓解,还出现了头晕、乏力的情况,她立刻前往重庆医科大学附属大学城医院就诊,最终被确诊为急性心肌梗死,并住院治疗。

“宁阿姨的案例很有代表性,很多中老年人出现轻微心脏不适时,都会误以为是劳累、感冒,忽视了可能是心肌梗死的前兆。”重庆医科大学附属大学城医院心内科副主任杜华安介绍,宁阿姨每天跳广场舞的运动量本身适中,但近期重庆时晴时雨,傍晚时分气温会迅速下降,广场舞大多在户外进行,寒冷刺激会直接影响心血管系统。杜华安医生表示,冬季气温低时,人体交感神经会受到刺激而兴奋,导致心率加快、血压升高,这会直接增加心肌耗氧量;同时,血管收缩会导致心肌供血不足,造成心肌供氧和需氧失衡。

冬季锻炼别迷信“坚持一下就好”

冬季要如何开展体育锻炼才能有效避免心血管疾病风险增加呢?专家提醒,首先,选对锻炼时间,避开危险时段。冉攀力医生强调,应避免在极寒天气、清晨低温时段以及雨天进行户外锻炼,结合重庆近期天气情况,建议选择太阳出来后或下午气温回升的时段锻炼,此时气温相对适宜,人体血管、心脏状态更稳定,能最大



程度减少寒冷刺激带来的风险。

其次,把控锻炼强度,循序渐进不逞强。未做过专业心肺运动评估的中老年人,可以用公式计算安全运动心率:(220-年龄)×60%~70%。锻炼时保持心率在这个范围内,既能达到锻炼效果,又能保护心脏。

杜华安医生建议,中老年人冬季锻炼应以中低强度有氧运动为主,避免快步走、高强度广场舞等剧烈运动,锻炼时以“不出现胸闷、气短、头晕等不适症状”为前提,杜医生补充说,有心肌梗死等基础

病史的患者,锻炼必须循序渐进,严禁突然开展剧烈运动,最好在医生指导下制订锻炼计划。

锻炼前,一定要做好热身运动,如原地踏步、活动关节、慢走等,让身体逐渐适应运动状态,避免突然运动刺激心脏;锻炼结束后,不要立即停止休息,需慢走几分钟,让心脏、血管逐渐恢复平稳,同时及时增添衣物,避免受凉。

另外,中老年人锻炼时,若出现心脏发紧、胸闷、气短、头晕、出冷汗等不适症状,需立即停止锻炼,就地休息,若症状持续超过3至5分钟仍不缓解,必须立即拨打120急救电话,切勿抱有“坚持一下就好”的侥幸心理,以免延误心肌梗死救治时机。此外,有高血压、糖尿病、高脂血症等基础疾病的中老年人,建议定期体检,及时监测血管、心脏状态,锻炼前最好咨询医生,确认自身适合的锻炼方式和强度。

上游新闻-重庆晨报记者 石亭

吃这种抗流感药 千万别喝牛奶

近日,抗流感药物玛巴洛沙韦的药品说明书中一条注意事项引起热议:“应避免与乳制品、钙强化饮料、含高价阳离子的泻药、抗酸药或口服补充剂(如钙、铁、镁、硒、锌)同时服用。”为什么这种药不能和奶制品同服?记者邀请专家解读,提醒你服药的相关事宜。

吃这种抗流感药,别喝牛奶

“玛巴洛沙韦的送服方式比较特殊,它与钙、镁、铁、锌等金属离子发生螯合作用,形成难以吸收的化合物,会显著降低药效。”陆军军医大学西南医院药剂科副主任药师谢林利表示:乳制品、钙强化饮料以及部分药物和保健品中含有这些离子成分,因此不宜用牛奶、豆浆等饮品送服此药,最稳妥的选择是纯净水或凉白开。

根据药物在体内的吸收代谢特点,口服玛巴洛沙韦后约4小时达到血药浓度峰值,此时主要吸收过程基本完成。因此,建议在服药前后4小时内,避免摄入牛奶、钙片等乳制品,以及含铝、镁、钙等离子的补充剂或口服药物。

流感吃药,记住两件事

另一常用抗流感药奥司他韦对水质无特殊要求,但需注意剂型差异:胶囊应

整粒吞服,颗粒剂或干混悬剂需用温水完全溶解后服用。胃肠功能敏感者随餐服用,有助减轻不适。谢林利提醒,使用抗流感药应满足两个条件:

1.经医生确诊为流感,患者常伴有高烧、肌肉酸痛、咳嗽、乏力等症状;
2.应在发病48小时内开始服药,且越早效果越好。

在疗程与剂量方面,两种药物各有特点:奥司他韦标准疗程为5天,每日两次,症状缓解也不可擅自停药;玛巴洛沙韦通常仅需单次服药,剂量需根据体重调整。“流感与普通感冒不同,抗菌药物对流感无效。”谢林利补充,奥司他韦在密切接触流感患者后作为预防用药,但需严格遵医嘱;玛巴洛沙韦目前仅适用于5岁以上儿童及成人的治疗,不能用于预防。

得了流感,怎样好得快一点

除了吃药,流感期间的护理同样重要。

●要好好休息

患流感后最重要的是好好休息、避免劳累。睡眠是身体高质量完成自我修复的过程,对免疫系统来说也是如此。

●保证每日喝水量

保持饮水量的充足,间断性饮用,每次100~200毫升,小口缓慢喝下。普通健康成年人保证每天饮水1500~1700毫升,

退烧时出汗量大,更要注意适当多喝。

●多“吃”抗病毒营养

营养状况关乎全身,一项大型研究发现蛋白质、维生素A、维生素C、锌、萝卜硫素、铁等11种营养素影响着人的免疫功能,可通过饮食补充。

●注意开窗通风

保持环境清洁和室内通风,冬季开窗不需要完全敞开,留出一定缝隙即可。选择上午9点~11点、下午1~3点期间开窗,这两个时间段内气温相对偏高,沉积在大气底层的有害气体散去,开窗换气效果较好。

据生命时报

刊登 13018333716 15023163856

热线 023-65909440

遗失张小龙律师证(执业证号

15001201810021944)声明作废,

遗失重庆移动力通信有限公司城三分公司开

给重庆移动力通信有限公司的履约保证金支

券,收据编号:000020754,金额51534元,声明作废。

遗失重庆恒升资产经营管理有限公司2-6-102号音碧国际公寓15层1502号房,声明作废。

遗失重庆移动力通信有限公司城三分公司开

给重庆移动力通信有限公司的履约保证金支

券,收据编号:53873金额3000元,声明作废。

遗失重庆移动力通信有限公司2-6-102号音碧国际公寓15层1502号房,声明作废。

遗失重庆移动力通信有限公司城三分公司开

给重庆移动力通信有限公司的履约保证金支

券,收据编号:53873金额3000元,金额200元,声明作废。

遗失重庆移动力通信有限公司城三分公司开