

运动性猝死真的只是因为运动吗

运动性猝死,其实一直没有离开我们的视线,因为运动而猝死的相关新闻报道也一直见诸报端。很多人认为运动性猝死的“元凶”就是运动,这种说法正确吗?

无论是出于何种目的运动,只要是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,就会被定义为“运动性猝死”。运动性猝死虽然名字里有“运动”两个字,但它导致死亡的根本原因并不是运动,而是被运动强化了的其他因素,其中最常见的是“心源性猝死”和“脑源性猝死”,临床上又以“心源性猝死”居多。

1. 心源性猝死

对于本身就患有潜在性的心脏疾病或是自身心脏结构异常的人,在运动后,这些潜在的心脏疾病就会发作,出现致死性的心律失常,从而导致心源性猝死。不同年龄层导致心脏骤停的常见病因不同,年轻人多以原发性心律失常性疾病(多有遗传病史)、肥厚性心脏病、心肌

炎、冠脉畸形为主;中年人则50%由冠心病(尤其是急性冠脉综合征)导致;而老年人最常见的病因为慢性结构性心脏病,包括冠心病(含急性冠脉综合征和慢性冠脉狭窄)、瓣膜性心脏病、心衰等。

2. 脑源性猝死

对于患有脑血管畸形、动脉瘤、脑梗及严重高血压等疾病的人,在运动后容易出现脑血管意外,可能导致调节心跳、呼吸等重要生命中枢出现问题,从而出现脑源性猝死。

也就是说,运动只是运动性猝死的“背锅侠”,而“真凶”其实是一些已经出现,但还未被本人发现的心、脑等部位的病变。因此,不能因为担心“运动性猝死”而拒绝运动。

做好这七大检查,可以帮助远离运动性猝死。(1)体温:体温超过37℃,避免剧烈运动。(2)脉搏:静息时脉搏>100次/分,避免剧烈运动。(3)呼吸:安静时呼吸频率>20次/分,避免剧烈运动。(4)血压:安静时超过140/90毫米汞柱,避免剧烈

运动。(5)心电图:明显心律失常患者,避免剧烈运动。(6)心脏超声:心脏超声提示肥厚性心肌病,尤其是梗阻性,避免剧烈运动。(7)运动平板:35岁以上人群,如运动平板试验阳性,避免剧烈运动。另外,如家族中有成员在40岁以下突发猝死或不明原因死亡的患者,建议去医院完善心脏相关等化验检查,以鉴别是否有家族遗传性心律失常相关疾病等。

另外,运动时注意以下这些,可以预防运动性猝死。(1)熬夜后不要运动。熬夜后容易引发心律失常,尤其是经常熬夜的人,第二天心跳就会加速,引发心律失常,这个时候再去运动,猝死的风险就会随之增高。(2)喝酒后不要运动。酒精可能会诱发心律失常,同时,酒后运动还会影响酒精的代谢,增加心肌的耗氧量,从而让心血管的负担增加。(3)感冒时不要运动。感冒的时候,身体的免疫力本来就差,运动会进一步加速免疫力下降,让病毒更易侵入身体,还可能引发心肌炎,因此,患了感冒后,最好多喝水、多



休息,先让身体恢复过后再进行运动。(4)劳累后不要运动。身体在劳累后,本身就会让心脏处于超负荷的状态,如果这个时候再运动,只会增加心脏的负担,容易引发心脏的疾病。所以,劳累过后应该让身体好好休息。(5)长期不运动不要突然剧烈运动。一个缺乏锻炼的人马上进行剧烈运动,那么他发生运动性猝死的概率也会比其他人高很多倍。不管做任何的运动,都要循序渐进,同时,在运动前做好相应的热身运动。

运动性猝死看似事发突然,实则有其迹可循。当身体出现以下4种信号,需要避免剧烈运动,尽早去医院检查,防止发生运动性猝死:近期出现或加重的胸闷、心慌、心跳过缓、晕厥。

(秋凉)

肺癌术后头晕耳鸣 气血两虚要及时调理

王女士体检发现肺癌,进行肺癌切除术后,身体恢复得还不错。术后她很注意饮食和日常调护,经常散步、旅游。但近一年开始,慢慢变得容易疲劳、怕冷,经常后背发凉,稍微活动就容易出汗,王女士逐渐开始焦虑,担心肿瘤复发。尽管复查并未发现复发病灶,王女士的情绪却并未因此改善,反而越发无精打采,晚上夜夜难眠,甚至出现头晕、耳鸣的症状。

解谜:气血亏虚,脑窍失养

肺癌发病以正虚为根本,因虚而致实,令机体产生痰湿、瘀血、毒聚、气郁等病理改变。肺癌患者本虚,手术治疗后损伤人之正气。若无适当调护,耗损日久得不到补足,各种不适症状便开始逐渐表现出来。肺气不固,津液外泄,便会多汗、疲倦乏力。

肺为水之上源,肾为水之下源,正常时肺津输布以滋肾,肾精上承以养肺,肺肾阴液相互滋养,称为“金水相生”。病理情况下,肺虚则肾失去了滋生之源,从而引起肺肾两虚症,出现怕冷、后背凉、耳鸣。“肝肾同源”,肾虚及肝,加之情绪波动,日久肝血渐亏,不能滋养头目,则头晕、睡眠差,令王女士最终形成气血双双亏虚的证候。治疗时,宜补养肺肝肾,气血双补。

预防保健:呼吸训练加速肺康复

专家提醒,像王女士这类肺癌术后的患者,虽以手术切除实体肿瘤,平时也要注意调护,注意放松心情,不要被焦虑情绪影响。要保持生活作息规律,适当参加体育锻炼,饮食营养均衡。如术后出现多汗、怕冷、尿频等,可饮用黄芪白术饮以益气固表;若出现口干、烦躁、便秘等,可饮用西洋参陈皮饮,以健脾补气生津。

此外,还可配合综合呼吸训练——吸气末停顿法,加速肺功能恢复。具体方法:取坐位,全身放松,缓缓吸气,在吸气末停顿屏气,再徐徐呼气。吸、停、呼的时间比维持在1:1:2左右。这种呼吸锻炼法可助术后患者的呼吸由浅短促转为深慢。

养生药膳:枸杞猪肝汤

材料:猪肝350克,枸杞叶80克,枸杞20克,五指毛桃20克,生姜3~5片,精盐适量。

烹饪方法:猪肝处理干净、切片,上述食材洗净;枸杞、五指毛桃、生姜一起放入锅中,加清水1500ml(约6碗水量),武火煮沸后改中火煮20分钟,加入猪肝、枸杞叶继续煮3分钟,放入适量精盐调味食用即可。

(李志)

通便泻火用大黄

大黄性味苦寒,有泻血分实热、下肠胃积滞、推陈致新的作用,故临床上常用它通便泻火、消痞散结、清热燥湿、活血通经。《神农本草经》载:大黄“下瘀血,血闭,寒热,破症瘕积聚,留饮宿食,荡涤肠胃,推陈致新,通利水谷,调中化食,安和五脏”。

急性热症病人,如五六天不大便,症见高热不退,下午热重,阵阵汗出,晚间神昏谵语,循衣摸床,此为火积结于肠胃之证。这时可急用生大黄、芒硝、厚朴、枳实攻下泻火。患者泻下一两次稀便,常可热退症除。

胃火炽盛病人,口舌生疮,口渴咽燥,齿龈肿痛,大便秘结,或衄血、吐血者,可取生大黄6克,用开水浸泡30分钟,取汁饮服,每日1次,连用二三日,可通便泻火而使病愈。凡大便干结、数日不行的实证,需通便者,都可用此法。

热病初起,由于肠胃湿热积滞而里急后重,大便不爽,可用生大黄配黄连、木香、槟榔等,泻除肠胃积滞,其痢可止。此即“通因通用”之法。

大黄还有散肿消痈的作用。凡痈肿热痛不消,可用大黄内泻毒热,推荡壅滞而使痈消肿散。这时常与赤芍、归尾、金银花、连翘、丹皮等配合应用。

大黄还可用以清热除湿。例如治疗黄疸(阳黄)时,用茵陈、栀子、车前子、黄柏等药,适当配入大黄,可加速清热除湿和退黄疸的效果。

大黄能入血分,其性沉降下行,故妇女因血瘀而月经闭止不行者,可在调经药中加入大黄以活血通经。

大黄一般多入汤剂,煎汁服用,也可以制成散剂或丸剂服用,但须在专业医生辨证下选用,不可自行随意使用。

(标远)

发烧、鼻塞、呕吐、腹泻……一个不小心,人们有可能会患上胃肠型感冒。

胃肠型感冒不是医学上的诊断名称,而是民间一种俗成的说法。胃肠感冒又可以叫作呕吐型上感,特指流感、普通感冒引起的胃肠功能紊乱。胃肠型感冒患者一般表现为发热、恶心、呕吐、腹泻、腹痛、鼻塞、流涕等症状,多由病毒引起。感冒时,人们的唾液分泌物增多,不少人习惯将唾液、鼻涕咽下,这也是导致胃肠功能紊乱的一大原因。

胃肠型感冒别用抗生素

出现胃肠型感冒者以年轻人人居多。人体肠道是有屏障的,不少年轻人喜欢熬夜,吃一些生冷、辛辣的食物。熬夜会导致人体免疫功能低下,降低肠道屏障的保护作用,食用生冷、辛辣的食物对肠道黏膜长期刺激,造成肠道黏膜的机械屏障损伤。此外,饮食不卫生也可能使胃肠道生物屏障出现紊乱,出现腹泻、呕吐等症状。

需要提醒的是,单纯的胃肠型感冒不建议随意服用抗生素,因为病毒性感冒为自限性疾病,以对症治疗为主,如果腹泻严重,可以服用蒙脱石散,同时服用双歧杆菌等益生菌,适当饮用淡盐水,避免出现脱水。中医治疗胃肠型感冒效果更好,成年患者可以服用藿香正气水、藿香正气软胶囊等解表散寒、化湿和中的药物。老年人和儿童等先天脾胃功能不足或后天脾胃功能虚弱或湿气较重的人群,可适当吃一些健脾化湿的食疗方,如茯苓膏等。此外,季节转换时要注意保证充足的睡眠;适当运动,增加抵抗力,提高免疫力;注意饮食卫生,清淡饮食,不贪凉,不贪辣,勤洗手。

(谊人)

生殖界的“牛郎织女”

传说中,牛郎与织女被银河阻隔,每年只有在七夕这一天,苦苦想念对方的这对恋人才有机会相会。如果把精子比作帅气的牛郎,卵子比作娇羞的织女,那么输卵管就是他们相遇的“鹊桥”。精子和卵子的相遇相爱要经历多重考验,有的不孕患者觉得怀孕比牛郎织女每年相会一次都艰难。

相遇不易 千里姻缘一线牵 精子先生生长在男性睾丸中,卵子女士住在女性卵巢内,它们相隔“千里”,素未谋面。卵子女士一直和其他小妹妹(卵泡)在女性的卵巢里共同生活,发育成长,但是它对外面的世界特别向往,这激励它奋发向上成长为最优秀的小仙女(优势卵泡)。在时机成熟后,卵子女士成功脱离束缚,逃离天宫(卵巢),寻找属于它的爱情。

当缘分来临时,精子先生和它的几百万个精子兄弟齐头并进,只有它

过五关斩六将,成为最强王者,因为它不仅要经过阴道,穿过宫颈黏液,还在岔路口(两条输卵管中)选中了有卵子女士在的地方,到达输卵管壶腹部与峡部交界处与卵子女士完成受精。

相爱更难 身体“鹊桥”会“堵车” 输卵管是一对细长而弯曲的肌性管道,一般长8~14厘米,直径约5毫米,位于子宫底两侧,包裹在子宫阔韧带上缘内。自子宫两角分别伸展至左右卵巢,是输送卵细胞进入子宫的唯一管道。

当精子先生和卵子女士在满怀期待地准备相遇时,发现“鹊桥”(输卵管)堵住了,这得多伤心呀?如果精子卵子无法在“鹊桥”会面,自然就无法形成受精卵,也不可能完成自然受孕。

输卵管不孕主要指输卵管不通

畅、输卵管炎、输卵管积水等因素而导致的,也就是说输卵管不通畅直接导致了精子和卵子“难相见”,或受精后胚胎无法成功运送入子宫,形成异位妊娠。

生殖医生 牛郎织女的“红娘” 各种原因导致的配子运送障碍都可以选择试管婴儿孕育,包括但不限于输卵管梗阻。尤其是对于高龄或卵巢储备功能低下或合并其他不孕不育因素患者,医生会推荐进行试管婴儿助孕。

千里姻缘一线牵,其实精子先生和卵子女士的相爱除了需要缘分,还需要天时(排卵期)地利(良好的子宫环境),缺一不可。只要做好充分的准备,掌握科学的方法,在精卵相爱的各个阶段来一些“助攻”,好孕就会不期而遇。

(德培)