

7月1日,在印尼举行的2024亚洲青年羽毛球锦标赛混合团体小组赛中,中国羽毛球队的17岁小将张志杰突然晕厥,送医后抢救无效离世,死因是心脏骤停。他的离世令人唏嘘,也不禁引人深思——作为运动健将,在运动过程中尚且存在安全隐患,那么普通人应当如何科学健身?

健康聚福

科学健身 避免意外

●全媒体记者 卢素平



运动必须“悠着点”

“没摔倒也没磕碰到,跑个步就骨折了?”家住沙县城区城北新村的吴超怎么也想不到,自己竟然如此“脆皮”。

原来,吴超最近准备通过运动减肥。因为身体素质一直不错,他给自己定了运动计划——每天慢跑5公里。连续一周打卡成功后,他加大了强度,每天调整为6公里。

然而,第10天时,吴超在跑步过程中感觉小腿有点儿疼痛,停下后痛感消失。出于安全考虑,他暂停了锻炼计划,第二天便去医院检查。医生细心诊断后告知,吴超的小腿可能骨折了,建议拍核磁共振。虽然吴超心底疑惑,但配合检查,核磁共振结果也显示,他的腿发生了应力骨折。医生建议停止跑步4至6周,待好转后再循序渐进步。

“生命在于运动”。据统计,我国经常参加体育锻炼的人数目前已超过4亿人,随着公众健身意识增强,像吴超这样因锻炼不当或过量导致身体损伤的案例并不少见。

王安然也有类似的经历。不久前,她跟着瑜伽馆老师上普拉提课,做腹部肌肉加强训练,强度特别大。她一向认真,训练时特别到位。谁知,第二天起床时,她感到腹部剧烈疼痛,翻身都难,根本起不来。还好室友把她及时送到医院,发现是肌肉痉挛,贴了膏药,休养了很久才恢复。

家住三元区城关街道的吴阿姨刚退休时,常约三五好友去跳广场舞。吴阿姨特别能坚持,广场舞一跳就是好几个小时。一段时间后,她发现自己走路膝盖疼痛。吴阿姨及时就医,被医生诊断为半月板受损,需做半月板置换手术。“退休有了空闲时间,想着健身对身体好,想不到身体损伤了,真的后悔。”每每提起此事,吴阿姨满腹委屈。

健身锻炼应量力而行

“知己知彼,百战不殆。”“若想在运动过程中远离危险,首先要对自己的疾病和身体状况有个全面了解。”三明市第一医院康复医学科主管技师叶树苗表示,比如,有糖尿病、心脑血管疾病的病人,就不适合像马拉松这样的运动。

这也意味着,参加高强度运动前,健身爱好者最好进行严格的体检和心电图、超声心动图、胸部X线片等必要检查。同时,进行运动心肺功能的检测,以评价目前的心肺运动能力是否能适应长跑、足球等较为剧烈的活动。此外,密切观察运动时出现的各种症状,如憋气、心慌、头晕和极度疲乏等,一旦出现应立即停止运动,并尽快就医查明原因。

去年,陈强的单位经常组织球赛,连续几场下来,他发现自己的手指异常酸痛,以为是打球激烈导致,休息几天就好。想不到时间越久,酸痛的感觉越明显,手指还肿胀起来,甚至连正常抓握、屈伸都会感到疼痛,拧个毛巾都不行。后来,他去医院检查发现,是肌肉关节处于长时间过劳状态导致的劳损,专门做了运动康复,情况才得到缓解。

叶树苗认为,长时间不运动,肌肉力量不足;运动前没有进行准备活动,关节周围的肌肉、韧带尚未达到运动状态;缺乏运动经验;运动情绪低下或者疲劳等情况,都有可能引起运动损伤,如果在运动中出现肿胀酸痛的情况,并且持续时间很长自身无法恢复,需及时到医院来就诊。

值得注意的是,运动猝死不分年龄大小。叶树苗提到,年纪大的或者体弱的,以及有心肌炎、高血压、糖尿病、冠心病等心脏基础疾病的人群更要注意适量运动,避免悲剧发生。“即便是健康人群,也要控制好运动量,尤其要控制好人在极量运动之后心率的生长,才会比较安全。”叶树苗说。

中低强度运动为宜

乒乓球、羽毛球、太极拳、夜跑团……全民健身已成为风尚,那么,普通健身人群选择哪项运动较好?

叶树苗认为,健步走是简单有效的运动方式。一方面,它属于强度适中的运动项目,能提高心肺功能,增加脂肪消耗,有助于减肥。另一方面,健走可以提高大脑功能,改善心理,舒缓压力,是促进身心健康为目的的步行运动。其次,游泳不仅锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别对血管有益,被誉为“血管体操”,也是一项值得推荐的健身项目。此外,骑行、爬山、健身舞、瑜伽、普拉提、乒乓球、太极武术等,也是不错的运动。

近年来,爬楼的运动十分流行,爬楼不受天气影响,下雨天也可锻炼。爬楼健身时,膝盖必定有弯曲,我们可以通过减少膝关节前移的角度,尽量让小腿垂直于地面,来减少爬楼对膝盖的影响。

针对像王阿姨这样喜爱跳广场舞的老人,叶树苗表示,广场舞也是一种运动,要控制时间长度,不要过于疲乏、疲倦。另外,老年人在运动过程中要防低血糖或血压升高,特别是糖尿病患者,切记不可空腹运动。

简而言之,运动不是越多越好,也并非强度越大、持续时间越长越好,而要适度而行。“尤其现在正处于高温季节,更要以轻运动为宜,微微出汗为佳。”叶树苗建议。

健康一线

深入乡镇开展免费筛查工作,定期为高血压、糖尿病等慢病患者检查,通过中西医结合体检进行健康管理,给村民、群众讲解健康知识……近年来,大田县以患者需求为导向,聚焦优质服务,增强医防融合工作,拓展健康管理服务,让群众在家门口“好就医”。

医防融合 提升患者感受

“开始以为便秘是小问题,还好总医院有消化道早癌筛查活动,不然我连自己得了早期胃癌都不知道。”7月4日,到大田县总医院复诊的陈女士说,去年她通过早筛项目及时发现胃肠道病变,在医生的建议下进行手术治疗,阻断了病灶的进一步发展,目前身体已恢复正常。

2022年以来,大田县逐步开展消化道早癌筛查工作,针对高危人群进行摸底造册,积极推动消化道肿瘤防治中心建设,建立规范的早期消化道肿瘤筛查和诊疗体系,针对患者做好全病程管理、规范化手术治疗、术后放化疗和随访等。

“早发现、早诊断、早治疗,开展健康筛查工作不断推进。”大田县总医院基层公共卫生科科长颜良纾说,全县至今已建立223名消化道肿瘤病人纳入闭环管理。同时,创新服务模式,组建由“县级专家+分院医生+社区护士+乡村医生”构成的家庭医生签约服务团队,根据辖区居民的健康状况和需求进行“分级分类”管理,提供以基本医疗和健康指导为主要内容的家庭医生式服务,缓解了困难群体“看病难、看病贵”的问题。

“我们还通过开展健康教育讲座和定期访视,及时了解居民的健康问题和健康需求,并对不同人群实施具有针对性的健康干预。”颜良纾介绍,全县已建立141个家庭医生签约服务团队,提供续约签约履约服务63519人次,提升了群众知晓率、满意度和获得感。

中西干预 强化健康管理

“您胸痛的症状有改善吗?深呼吸的时候不会痛了,那理疗一定要继续做,中医理疗长期坚持才有效。”6月27日,在大田县总医院南院区治未病科,主治医师陈玉森通过电话随访,向郭女士了解身体状况。

62岁的郭女士是退休教师,每年都会到医院进行体检,身体状况一直不错,但时常会出现胸痛的症状。今年体检结束后,郭女士告诉医生她胸痛的症状加重了,关节处按压会疼痛。

“郭女士体检报告的各项指标都不错,没有什么问题,属于亚健康人群,我就建议通过刮痧、艾灸、穴位贴敷等中医手段调理。”陈玉森说,每隔一段时间他会电话随访,根据患者的恢复情况调整干预方案。

南院区治未病科在普通体检的基础上,通过体质辨识、经络探测等延伸体检后服务,为群众提供健康状态信息采集与辨识评估、健康咨询指导、服务效果追踪等中医健康管理全程服务,并应用中医特色干预技术方法,为亚健康人群提供养生保健服务。去年,共完成中西医结合体检5096人次,中医服务1961人次,服务水平获得广大群众认可。

“我们依托健康管理中心改造项目,将总院和南院区的体检科整合并重新选址扩建,更全面地为体检人群、出院康复后人群开展健康管理服务。”陈玉森介绍,目前正在场地改造装修中,预计8月完成工程验收并投入使用。

多措并举 提升健康素养

今年4月底,在大田县均溪卫生院,县总医院党委书记吴红女为村医们开展“健康行动进社区进乡村”专题讲座,帮助村医提升疾病防治水平。

“村医扎根农村一线,是医疗卫生服务的坚实网底,需要不断学习新知识,增强自身医疗技术本领。”均溪卫生院院长施发权表示,通过定期开展专题讲座和培训,村医能为群众提供更加专业的预防保健、临床诊疗和健康管理服务。

做好村医素质提升的同时,大田县总医院及乡镇分院结合健康卫生日等主题,在社区或者街道开展义诊、八段锦养生操领操表演宣传等;强化医校协作,深入中小学开展“三小”健康宣教;利用各辖区网格员微信群,进行糖尿病、心梗、高血压等相关疾病知识普及,切实提升基层群众的健康素养。

“我们在线下开展各种健康教育,线上利用医院微信公众号平台推送健康知识信息、开展健康科普网络直播等,多渠道加大宣传力度。”大田县总医院健康管理部主任肖先水告诉记者,总院还联合“大田融媒”及职工自发创建的视频号“热心高姐”,不定期发布健康知识及医院动态,提高群众疾病预防知识知晓率。

2023年以来,大田县总医院已开展健康教育讲座12期,累计受益群众8000余人,开展网络直播12期,推送健康知识信息主题189篇,有效扩大群众对医院的了解,减少盲目就医的发生。

健康课堂

夏季天气炎热,很多人经常用喝冷饮来解暑降温,殊不知会给人的健康带来诸多的影响,老年人夏令更不要再多喝冷饮。

损伤牙齿 饮料中含有大量的添加剂、增味剂、有机酸,会使牙釉质被溶解,影响口腔健康,喝完冷饮应及时漱口,最好是刷牙。冷饮还会刺激牙齿神经,引起局部疼痛,导致牙周炎。

诱发感冒 夏天人体需要正常的排热,喝了大量冷饮后,体内的温度会迅速下降,当冷饮的作用消失后,人体无法进行正常排热,进而会出现更热的现象。这种体温的反复升降,更容易引起热感冒。由于冷饮对咽喉、支气管等血管的刺激,引起异常收缩,从而诱发咽炎、支气管炎、支气管扩张等症。

侵犯胃肠 老年人的胃肠功能较弱,大量的冷饮摄入会使胃肠受累,胃肠血管的收缩和蠕动的加快,造成胃痛、恶心呕吐、腹部不适和腹痛,出现肠

老年人夏天不宜多喝冷饮

●陈德仁

易激综合征。同时,还会影响小肠的吸收功能,造成消化不良。

撬动血糖 冷饮中含有大量的糖分,容易造成体内糖分的堆积,致使血糖升高。糖尿病患者饮用则更应慎。

导致肥胖 冷饮中含有大量的糖分和油脂,多吃容易造成能量的积存,导致肥胖,碳酸饮料的含糖量约为10%。

惊动心血管 高温下,人体血管是扩张的,饮用大量的冷饮会使血管受惊动而收缩,促使血压

急剧上升,增加心肌的氧耗量,诱发心血管疾病的发生。

引发痛风 饮料中含有丰富的碳水化合物,会产生很多的内源性尿酸,增加引发痛风的风险。

导致骨质疏松 饮料中含有磷元素,磷元素能够促使钙质的丢失,引起体内钙磷比例的失调,容易造成骨质疏松的发生。

加重肝肾功能的负担 冷饮中含有人工色素、防腐剂等,这些东西都要经过肝肾代谢,长期多喝冷饮会加重肝肾负担,导致肾功能异常。

献血之星

“下午好,我又来献血了。”6月14日,正值世界献血者日,李秀华走进三明的献血站,熟练地和工作人员打着招呼。做好健康指标检查后,她坐上了采血椅,开始了自己的第65次献血。

从1999年李秀华就开始无偿献血,到现在已经连续献了25年,累计献血量达24500毫升,获得2020-2021年度全国无偿献血奉献金奖。

李秀华的第一次献血,始于好奇。当时她工作地点附近恰好有一辆献血车,每次上下班都要路过,“每天看着来来回回的人都拿着红红的献血证,就产生了好奇,有一天下班我心血来潮就去了。”回忆起第一次献血,她还印象深刻。

原先李秀华献的是全血,半年献一次。2019年,她偶然得知捐献血小板相较于全血来说,间隔时间短,每半个月就能捐献一次,而且白血病人也更需这种成分血,于是,她开始捐献血小板。

由于成分血的采集过程较为复杂,李秀华每个月都会坐动车到市里去捐献。“从早上出发,整个采血过程大约需要持续60-80分钟,来回一趟

需要6个小时,还是挺累的,但是得知自己的血液检测合格,发往医院用于救治病人的消息,就觉得一切都值得了。”李秀华说。

善良的心总是结出美好的果实。2009年,李秀华的母亲不幸患了肝癌,肝功能下降导致造血功能减退,每次治疗时都需要输血。因为李秀华长期无偿献血,根据相关规定,她的直系亲属可以享受与其献血量等量的免费临床用血。在出示献血证明后,医院为其母亲免除了输血的费用。

“没想到,我的家人也成为了无偿献血的受益者,这是我献血以来最好的回馈。”李秀华感慨道。这次经历,让李秀华亲身体会了作为病患家属的心情,也更加坚定了她坚持无偿献血的心。

李秀华:献血变成一种习惯

●永安记者站 吴梦茜

对于她长期献血的举动,起初丈夫很担心:年龄大了,经常献血会不会影响健康?面对家人的担忧,李秀华也多次耐心说明献血的作用,多年来,她几乎没有因献血而产生身体不适,看她气色红润,家人也渐渐接受。

为了保证身体指标符合献血要求,李秀华还坚持运动,空闲时间,她经常约朋友一起游泳、打乒乓球,保持着良好的生活习惯。

在李秀华看来,献血已经成为一种习惯,一个小小的举动却有机会挽救一个宝贵的生命,何乐而不为。李秀华说:“在有限的生命里做一些对社会有意义的事情,我就很满足,只要身体撑得住,我就会一直坚持下去!”

无偿献血 爱心传承



献血服务热线:
0598-8299328

三明市中心血站