

感冒后仍然运动,突发心梗猝死

夜间锻炼会诱发多种心血管疾病

9月2日,42岁的知名主持人李林因病去世的新闻引发很多人关注。李林是“重庆之声”的主持人,他主持的节目深受听众的喜爱。据报道,李林是在感冒尚未痊愈的情况下,夜间锻炼身体时引发了心肌梗塞猝死,送医后抢救无效死亡。

原本感冒期间就要休息,或许很多人没有意料到,一场小小的感冒会引起如此严重的并发症。



1 感冒后运动,会导致心力衰竭猝死

对于很多身体好、热爱运动的人来说,偶尔患上轻微感冒并不觉得是个事,生活、工作、健身并不会受到太大影响。

近年来,不时会听到一些因一场感冒而猝死的新闻。这些悲剧发生的原因很多,都是感冒后运动引发心肌炎。甚至有些患感冒的人,仗着自己年轻、体力好而没在意感冒,甚至还在加班、熬夜或剧烈运动,最终导致心力衰竭猝死。

感冒后到底能不能运动?美国维克森林大学医学院运动医学专家曾经提出一个“脖子法则”。意思是:如果感冒症状

出现在脖子以上,如鼻塞、喉咙痒、头痛,可以进行适量的慢跑、快走,或者少量的力量训练;但一旦出现发烧、胸闷、四肢无力,就应该停止运动,好好休息。

需要指出的是,感冒时如果头疼并伴随全身发冷、酸疼,这可能是发烧的前期症状,这时就不能再运动了。

对于“脖子法则”,不少国内专家认为,对很多人来说,即使是普通感冒,仅出现脖子以上的症状,身体各器官,如心脏等已加大了负荷,这时再运动会进一步增加机体负担,让病毒更容易乘虚而入,从而诱发病毒性心肌炎等重病。例

如,轻微感冒时运动后表面上排汗增加,似乎会加速体内病毒的排除,也的确有人在一身大汗后感觉症状轻了许多,但这只是一种暂时出现的假象。实际上,运动会使体内热量增加,造成免疫调节紊乱,患者处于身体机能低下,抵抗力下降的状态,很可能会使感冒迅速加重,或是久久不愈。

专家指出,感冒期间最好在家多休息,避免剧烈运动,像长跑、举重、健身房力量训练、剧烈的球类运动等都应该是被禁止的。

2 夜间锻炼会诱发多种心血管疾病

很多人因为白天没有时间锻炼,所以往往选择在夜间锻炼。但很多专家表示,夜间锻炼会影响睡眠,甚至会发生猝死。

按照一天来看,深夜是猝死等心血

管意外的高发期。北京大学人民医院心血管内科主任医师郭继鸿解释,对人体来说,白天交感神经“上白班”,晚上迷走神经“上夜班”,而凌晨正好是两种神经“交接班”的时候,此时迷走神经经过一

晚上夜班尽显疲惫,而新来接班的交感神经处于高度兴奋的状态。交感神经兴奋会导致心跳加快,心肌收缩力增强,从而可能诱发多种心血管疾病甚至猝死。

3 运动也有“最佳时间”

其实,运动也有“最佳时间”。2023年2月,广州医科大学附属脑科医院张继辉团队在《自然通讯》期刊上发表了一篇研究表明,在一天中早晨、晚上运动相比,每天11:00—17:00运动,因死亡率和心血管疾病死亡率最低。6个运动危险时刻,最好要避免:

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。

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。

感冒后不要运动 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,先让身体恢复后再进行运动。

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,就容易引发心脏的疾病。

很久不运动,不要剧烈运动 一个缺乏锻炼的人,马上进行剧烈运动,他运动性猝死的概率会比其他人高很多。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。

出现身体不适要停止运动 运动猝死的发生虽然很突然,但是并非没有任何预警信号。如果近期出现晕厥、头晕、胸前区疼痛或者是劳累后胸前区胸闷不适,或者是运动中出现这些症状,就应该立即停止运动,并尽快到医院进行相关疾病的排查。

为了远离这些危险,一定要定期体检身体,重视CT、心脏彩超和心电图等心血管系统检查项目,排查心脏、脑血管等方面的疾病,在参加剧烈运动或比赛前更是如此。

4 心肌梗死发病年龄越来越提前

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。

临床数据显示,我国每年发生急性心梗的患者约100万人。每18秒到20秒,就有心梗事件发生,每3名心梗患者中就有1人死亡,死亡率超过30%。

研究报告显示,部分心血管疾病开

始呈现年轻化的趋势,45岁以下心梗发病率逐年上升。

急性心肌梗死常见的症状包括胸痛、胸闷或伴有背痛,双上肢不适、多汗等;多在活动时或夜间、休息时发作;胸痛、胸闷症状每次持续3分钟至5分钟;休息或停止活动可好转,部分患者含服硝酸甘油可缓解。

心肌梗死常见的诱发因素包括情绪激动、劳累过度、大量吸烟、饮酒、气候突变等。

有高血压、糖尿病等疾病;工作压力大,经常熬夜、抽烟、饮酒,尤其是40岁以上人群,当胸部不适,伴有出汗、恶心、呕吐等症状出现时应立即就医。

5 做好6件事,预防心梗

七八分饱清淡饮食 控制摄入肥肉、动物内脏等高甘油三酯、高胆固醇食物。

排便不过于用力 为保证大便通畅,适当多吃新鲜果蔬和粗粮,多喝水、适量运动。

运动量力而行 最好进行快走、慢

跑等温和的有氧运动,运动时间不宜过长,半小时左右为宜。

及时释放压力 及时把烦恼等不良因素发泄出来。心情紧张时,自然站立,闭上双眼,做深呼吸,有助放松身心。

提防晨起突发心梗 晨起后动作用

轻柔缓慢。高血压患者需遵医嘱,看是否需要睡前服用长效降压药,控制第二天清晨的血压。

注意保暖 外出时应做好保暖,护好头部、手部、脚部。回到室内也不能急着脱掉衣帽,尽量减少血压的波动。

据健康时报

健康知识宣传 54

养成好习惯 远离脂肪肝

脂肪肝并非只是胖人和中年人的“专利”,它的发生与多种因素相关,比如是否喝酒、有没有吃损伤肝脏的药物,最近是不是正在减肥,以及是否存在偏食、营养不良等问题。多数情况下,脂肪肝的治疗关键不在医院,而在于去除病因,控制体重,养成健康的生活习惯——

控制饮食

脂肪肝与食物之间的关系密切,高脂、高糖和高碳水化合物饮食的人最容易患上脂肪肝。因此治疗脂肪肝的第一步就是改变饮食习惯,避免油腻、高脂、高能量而低蛋白的饮食。

适当锻炼

根据身体状况,加强身体锻炼,如散步、打太极拳、游泳等,以不疲劳为宜。

控制体重

减肥是逆转脂肪肝的好办法,但不可过快,需循序渐进。过度节食、过快减肥可能使脂肪代谢出现紊乱,反而加重脂质在肝脏的堆积。

停止饮酒

肝脏代谢酒精,饮酒会加重肝脏损害,不论之前是否嗜酒,想要逆转脂肪肝,请远离酒精。

不乱用药

对宣传可以治疗脂肪肝的保健品要慎用。药物多数要经过肝脏代谢,乱用来源不明的药物势必加重肝脏负担。若转氨酶一直居高不下,则需要医生的指导下合理应用药物治疗。

面对脂肪肝切忌放任不管,也不必过分担心,及早干预,纠正不良的生活方式,就可以拥有健康好肝脏。

传播健康知识 提升健康素养



沧州市疾控中心

权威·及时·易懂

怎样避免“三手烟”危害

不要在长期生活的室内或者家里吸烟,不要在公共场所、车内吸烟。

如果有人在家里、车内吸烟,要及时进行通风、清洗,更换可能被烟雾污染过的家具、衣服、地毯、沙发罩等,把残留香烟对人的伤害降到最低。

不要让吸烟的人靠近你、孩子或宠物。

如果要亲近孩子,吸烟后就要洗手、洗脸。条件允许的话,最好洗头、洗澡,换身衣服。

尽量选择墙上有“禁止吸烟”标识的餐厅、培训班或其他室内场所,降低接触烟草的几率。

创建卫生城市 促进全民健康