

跳绳一个月减肥10公斤,竟然引发气胸

医生:日常运动时要注意自身情况,不要过于剧烈

近日,杭州28岁的王女士跳绳一个月减重10公斤,没想到却引发了气胸。

医生指出,因剧烈运动使肺部压力瞬间增大,导致肺泡破裂,气体泄漏进胸腔,压迫肺部,进而引发气胸。日常运动时要注意自身情况,不要过于剧烈。

1 剧烈运动,引发气胸

天气一天天暖起来,不少爱美人士开始减肥。杭州28岁的王女士也不例外,身高159厘米的她体重60公斤,为了穿上好看的春装,也因肥胖常常疲惫不堪,她暗下决心要减肥到50公斤。

经过不懈努力,短短一个月,王女士真的成功减掉10公斤。本以为美好的生活就此开启,可命运却开了个残酷的玩笑。

近日,她正在跳绳,突然胸部一阵剧痛,呼吸变得异常困难,心里也发慌。

王女士来到杭州市一医院瓶窑院区呼吸内科诊治,呼吸内科主任何立杭接诊后,经过详细问诊并结合胸部CT,告诉她是自发性气胸。王女士被收治入院进行胸腔穿刺抽气,并置管引流,住院5天好转出院。

医生告诉王女士,因剧烈

运动使肺部压力瞬间增大,导致肺泡破裂,气体泄漏进胸腔,压迫肺部,进而引发气胸。

一般情况下,少量气胸且无症状者,可自然吸收,观察即可。如果不引起重视,严重了就会危及生命。



2 日常运动不要过于剧烈

跳绳减肥怎么就引发气胸了?气胸一词听起来很陌生,其实,它还有一个更浅显易懂的俗称——“爆肺”。

肺的表面包有一层膜,称之为脏层胸膜,胸壁内层也有一层膜,称之为壁层胸膜,两层胸膜之间的间隙称为胸膜腔。

正常情况下,这个密闭胸膜腔里面的压力是低于大气压的,这样不仅可以使肺处于扩张状态,也能促进静

脉血和淋巴液的回流。

当胸部创伤累及胸壁、肺或气管时,空气会经创口进入胸膜腔,导致腔内积气,这就是常说的气胸,会影响肺扩张。

气胸可分为自发性、外伤性和医源性三类。像王女士这样的情况平时大家所说“肺都气炸了”其实就是自发性气胸。医生提醒,日常运动时要注意自身情况,不要过于剧烈。

3 气胸患者最常见的症状

在临床中,气胸患者最常见的三个症状:一是胸痛,二是呼吸困难,三是咳嗽。

胸痛 大部分气胸患者有不同程度的胸痛。胸痛可突然发生,呈刺痛或胀痛,咳嗽及深呼吸时疼痛加剧。老年人感觉迟钝,胸痛的表现往往不如年轻人明显,容易造成早期诊断的延误。

呼吸困难 常与胸痛同时发生,年轻人肺压缩小于30%,呼吸困难不明显。老

年人多有慢性肺部疾病,且肺功能差,肺压缩仅为10%时,会出现明显呼吸困难。

咳嗽 多为干咳,为胸膜受到刺激引起。如果合并感染,咳嗽就会加重,咳脓性痰。

医生表示,有4类人群是气胸的“高危人群”:瘦高体型的青少年男性;有吸烟史的人群;患有慢性肺部疾病的人群,如慢性阻塞性肺疾病、哮喘等;有气胸家族史的人群。

4 日常生活中如何预防气胸

戒烟 吸烟是导致气胸的重要危险因素,戒烟可以有效降低气胸的发生风险。

避免剧烈运动 瘦高体型的青少年应避免剧烈运动,尤其是举重、篮球等需要屏气的运动。

积极治疗肺部疾病 患有慢性肺部疾病的人群应积极治疗,控制病情发展。

定期体检 定期进行胸部X线检查,可以早期发现肺部病变,预防气胸的发生。
据都市快报

健康小知识

崩溃30秒 脱离坏情绪

当你发现自己无休止地自我苛责时,或许要换一种方式来处理情绪,比如,允许自己先崩溃30秒。

“允许自己崩溃”,有心理益处

很多人在生活中不愿看到自己情绪失控或崩溃,其实,这种“允许自己先崩溃”的做法,有着诸多心理益处。

帮助宣泄情绪 “崩溃”能够帮助我们释放内心的压力和紧张感。当我们不再强迫自己时刻保持坚强和冷静,那些积压已久的情绪就有了宣泄口。

认清情感需求 短暂的崩溃,能够让我们更加真实地面对自己的情感需求。在这个过程中,可以更加清晰地认识到自己的情感状态,找到更适合自己的应对方式。

做3件事,完成“情绪重建”

给崩溃设个时间 允许自己崩溃,并不意味着要沉溺于消极情绪。最好设定一个时间限制,30秒或1分钟即可,让自己在这个时间内尽情地释放情绪。

利用镜子魔法 自我批评或崩溃时,对着镜子认真说“我知道你现在很难受,想哭就哭吧”,这时要允许自己大哭30秒,不必在意镜子里面自己的形象;然后调整镜子前自己的状态,进行自我安抚。

写情绪瀑布日记 面对冲突事件时,可以写日记,把情绪宣泄出来。

——生命时报

市妇幼保健院“牵手”市三中

“医校融合”管理师生健康

4月9日上午,沧州市妇幼保健院与沧州市第三中学举行了“医校融合”健康管理合作单位签约仪式,此次签约标志着双方在健康管理领域的合作正式开启。

“医校融合”是教育与医疗协同发展的创新模式,可切实提升师生健康素养和健康水平。

沧州市妇幼保健院作为全市唯一一家三级妇幼保健机构,一直肩负着守护全市妇女、儿童健康的重任,不仅承担着关键的医疗保健职责,还在妇幼公共卫生管理领域发挥着核心作用。

沧州市妇幼保健院党委书记徐闻铂表示,他们将充分发挥自身专业优势,依托丰富的医疗保

为沧州市第三中学师生提供全方位、全周期的健康服务。他们将定期组织医疗团队走进校园,开展健康讲座,普及常见疾病预防、急救知识、心理健康等方面的内容;开展义诊咨询活动,为师生进行健康检查和疾病诊断,提供个性化的健康建议。

随后,沧州市妇幼保健院院长赵明与沧州市第三中学校长杨连涛正式签订“医校融合”健康管理合作意向书。

陈珊 李瑾

