

远离血栓 “动起来”

来自国际血栓与止血学会提供的资料显示:在美国,每年有10万至30万人死于静脉血栓,相关住院人数超过50万。在欧洲,每年有50万人死于静脉血栓。在中国,静脉血栓形势可能同样严峻。北京清华长庚医院血管外科主任吴巍巍教授强调,要远离血栓,“动”是最有效的防控措施。动起来还有什么好处呢?和小编一起来了解一下。

宅在家中静坐不动,当心血栓盯上你!

血栓形成是指在动脉或静脉中形成血栓,是三大致死性心血管疾病(心脏病、中风和静脉血栓栓塞症)的根源。血栓可发生在体内任何部位的血管内,静脉血栓发生率高于动脉血栓,两者比例可达4:1。其中的静脉血栓栓塞症是指在腿部和肺部发生血栓,不像心脏病和中风那样被人重视。

近年来,随着人们饮食习惯和生活方式的改变,全球静脉血栓栓塞症患者的发生率也在逐年上升,我国每年因肺栓塞住院的人数增加4倍。说到血栓,许多人认为是老年人的专利,其实并非如此。吴巍巍说,孕妇、久坐不动的上班族、经常长途飞行的出差族以及需要长时间卧床休息的病人,都是静脉血栓的高危人群。他说,在协和医院时,一年就治疗过20多位发生静脉血栓的孕妇。

血栓的发生主要有三大原因:包括长时间住院、手术(尤其是髋关节、膝关节和癌症手术)和长时间不运动。由于深静脉血栓常起源于小腿的深静脉,可部分或完全阻断静脉血流,在大多数情况下,患者并无明显的症状,往往容易在疾病初期被忽视。随着病程进展,有时患者会出现一条腿疼痛或压痛肿胀,多从小腿开始,踝关节和足部出现发红或明显的变色并伴有发烧。

可怕的是,无论患者是否有症状,血栓都可能会脱落,栓块随着血流经过心脏到达肺部,从而阻塞肺动脉,这会导致患者呼吸急促、胸痛和心率加快,甚至因肺栓塞而发生猝死意外,这是深静脉血栓最严重的后果。

锻炼可减少风险。任何人都会有因为久坐不动而患血栓的风险,也就是说,深静脉血栓形成和肺栓塞,可以发生在任何年龄

的任何人身上。事实上,每静坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟使你膝关节血液循环降低50%。但这并不意味着静脉血栓不可预防。吴巍巍建议:“想远离静脉血栓栓塞症,关键在于采取有效的预防措施,多增加运动,可以有效预防静脉血栓的形成。”

吴巍巍同时提醒说,不少重病患者术后需要长时间卧床休养,家人最好每隔三四小时帮病人按摩双腿,每次30分钟;或每隔两小时一次,每次按摩15分钟。还可以用专门的充气式按摩椅替代人工按摩,促进血液循环,减少血栓发生的几率。

久坐、开车或坐飞机都要弯着膝关节,导致血液循环不畅。要花一点时间站起来走动,伸展腿部。如果工作时不方便站起来活动,还有一个隐蔽的方法,那就是“勾脚”。对于办公一族,每坐90分钟,就应提醒自己“勾脚”。方法是将脚伸直,整个脚往上勾10下,速度和节奏都没有严格要求,这样能促进腿部血液流动。

此外,建议高危人群要注意预防静脉血栓,肥胖、有静脉曲张病史、糖尿病、长期不活动及长时间住院的人群更要特别注意。日常还要注意多喝水,因为如果血液水分少会使血液黏稠。还可以买专门按摩小腿的按摩椅,穿静脉曲张袜等。



美国医学博士亨利·洛奇以及年逾80岁但体魄宛如中年人的律师克里斯·克劳利却不这么认为,他们在《明年更年轻》一书中指出,坚持运动可对抗衰老。

大脑更有活力。该书认为,唯有运动可持续让大脑向身体发出生长信号,对运动能力、思维活动、情绪控制等方面

都有益处。一项研究发现,3个月内坚持锻炼的人,其大脑不断生长,新生部分不仅是控制运动的区域,还包括额皮质(人类复杂的思维活动都由额皮质控制)。

心肺功能增强。每个坚持运动的人一般都会经历从“气喘吁吁”到“小菜一碟”的过程,这是因为运动提高了心肺功能。北京体育大学运动科学学院副教授苏浩表示,心肺功能好的人不会轻易感到疲倦,不易得心血管疾病。长期规律锻炼能使心脏的重量、容积增大,安静时心率变缓,心肌的室壁增厚,使其每次收缩变得强韧有力。

骨骼变得强壮。人到中年后,骨钙量不断流失,仅靠吃钙片,效果并不好。长期不运动,骨骼对钙的需求量也会减少,大量钙会通过尿液排出体外。多进行户外运动能增加骨骼弹性和韧性,改善或减轻骨质疏松症状。

舒缓压力。有研究显示,在治疗焦虑症及抑郁症时,运动的功效足以媲美药物。它可产生能量,激发乐观情绪,帮助保持积极的生活态度。这是因为运动促使身体合成血清素和多巴胺,这些正是决定快乐情绪的脑内化学物质,从而帮助改善抑郁,舒缓压力。运动还可降低皮质醇含量,有助于提高记忆力和专注力,提高做事效率。

贵在坚持。只有坚持下去,运动才有意义。除了常规的跳广场舞、骑自行车以外,老人也可做一些力量训练。

运动是最好的抗衰老药

热爱锻炼的人年轻30岁

运动可使人“逆生长”到什么程度?美国鲍尔州立大学运动科学家称,坚持锻炼的老年人肌肉健壮程度丝毫不亚于年轻人。

研究人员选取28名70岁以上老人作为研究对象。参试者均从上个世纪70年代开始就一直坚持锻炼,研究人员希望通过他们考察体育运动如何抵御衰老造成的身体功能减退。科学家们测试了参试者的有氧耐力,并测量了他们肌肉中毛细血管和酶的数量。分析结果显示,与不怎么运动的同龄人相比,那些经常锻炼的

人生理年龄至少年轻30岁,状况最佳者甚至和20多岁小伙子相当。

研究人员表示,虽然这些研究对象不是运动员,但他们早已将健身纳入日常生活,把锻炼当成了一种兴趣爱好。参试者有氧耐力较强,肌肉中毛细血管和酶的数量比不运动的同龄人多。这意味着他们有效地抗击了衰老对身体的影响。专家指出,老年人完全可以通过体育运动储备健康的体能,有效地延缓身体衰老进程。

一三五跳绳法,轻松健身

锻炼其实不需要大块时间,每天不到10分钟,效果相当于跑步半小时的“一三五”跳绳法,就能达到很好的健身效果。西安体育学院运动医学教研室教授苟波给大家介绍了具体方法。

“一”是1分钟,即简单热身,用自己尽可能快的速度跳绳1分钟;“三”指30秒,迅速跳1分钟后休息30秒,然后再重复;“五”指重复5次,这样相当于每天用较高强度锻炼5分钟。

研究显示,用每分钟跳140次的速度跳5分钟,其效果相当于跑步半小时,是一种耗时少、耗能大的锻炼方式,同时还能避免因长时间跑步造成的膝、踝关节负担过大。跳绳对心肺功能有良好的促进作用,对改善身体协调性、减肥等也很有帮助,同时提高下肢肌肉力量,使形体健美而敏捷。对上班族来说,跳绳还可缓解腰酸背痛。

苟波提醒,跳绳者需注意几点:

- 1.跳绳前做好热身运动,跳绳后做些放松活动。应穿质地软、重量轻的鞋子,鞋底要有一定厚度且相对柔软。
- 2.建议开始锻炼时,采用单摇跳法,双脚同时起落。跳跃不需太高,以免关节劳损。
- 3.跳绳过程中应保持身体适度放松,脚尖和脚跟协调用力,防止扭伤。

- 4.饭前和饭后1小时内不建议剧烈运动。跳绳最佳时间段是下午3点到晚上8点。
- 5.建议每周跳绳4~6次。



本版稿件均据人民网

运动“过嗨”降低免疫力?

2个方法教你判断正确强度

你是否有过这种体验:心血来潮去运动,结束后却出现嗓子疼、头疼、流鼻涕、咳嗽等症状?

人在突然高强度运动之后,有时会出现上呼吸道不适或感染的现象,这种就是高强度运动后免疫力降低的“开窗理论”。大量研究表明,超过90分钟的高强度运动,会让运动者的免疫力降低15%—70%。

为什么高强度运动后免疫力会短暂降低?

研究发现,高强度、长时间运动会使机体很多免疫细胞的功能受到抑制,使血液中的自然杀伤细胞的细胞毒性效应下降,中性粒细胞功能受损,淋巴细胞和单核细胞的计数下降。从免疫细胞凋亡的角度来讲,外周血淋巴细胞凋亡率在运动后会显著升高,而免疫细胞凋亡的异常增多或减少都可能给机体带来不利的影响,所以便出现了短暂的易感疾病侵袭的“开窗期”。

那么高强度运动会降低免疫力,我

们还要运动吗?

答案是肯定的。虽然高强度的运动短时间内会让我们免疫力降低,但如果长期保持适量的运动,能够非常有效地提高人体的免疫力,这是一个“欲扬先抑”的过程。

研究表明,规律的中等强度运动,可使外周血中许多重要的免疫细胞数量增多、功能增强,清除病毒的能力提高。同时,抗炎因子产生的数量增多,抗炎基因的表达式上调,从而增加了机体的免疫功能。还有研究显示,适量运动还能刺激强大再生潜能的干细胞从骨髓中释放入血,从根本上增强人体的免疫力。

长期有规律的中等强度有氧运动能有效提高心肺耐力,从而提高人体免疫力。那么,应该如何判断有氧运动是否达到中等强度?北京体育大学运动医学与康复学院运动医学教研室教师李雪梅对这个问题进行了解答。

李雪梅表示,判断有氧运动是否达

到中等强度可以通过心率、主观用力程度以及主观感觉。心率的计算公式可以用储备心率法。首先计算最大心率=207-0.7×年龄;然后计算安静心率,严格来讲应该以晨脉为宜,可以在运动前安静休息10分钟,记录下1分钟的心率作为代替;而储备心率=最大心率-安静心率。储备心率意味着从安静状态达到机体的极限状态有多大的空间,利用储备心率法计算中等强度运动中的心率公式=(40%—60%)储备心率+安静心率。

此外,确定一个有氧运动是不是中等强度还需要结合主观感觉,可以用主观用力程度评分量表来判断,6分为根本不费力,7—8分为极其轻松,以此类推,分数在12—14分之间为中等强度。比较推荐的有氧运动形式有:连续坐起过渡到深蹲、开合跳、波比跳等,通过调整运动频率、动作幅度来达到中等强度。

(黄亚鑫)

