

护心运动全人群指南

心脏病患者

如果心脏已经出现问题,要根据疾病的类型、严重程度、身体机能和运动能力等测试结果进行综合评估,设计适宜的运动康复方案。

运动指南建议,没有症状的慢性冠状动脉综合征患者,若经过功能成像或运动负荷试验确认,未出现心肌缺血,即可参与所有类型运动;病情稳定的心衰患者,可进行低中等强度的娱乐性体育活动;如果通过监测没有发现任何运动诱发的身体异常,即可参加所有类型的娱乐性体育活动;做过搭桥手术的患者,若运动试验中未出现心肌缺血或心律失常,可以参加休闲运动。

需要额外进行评估的情况包括:有室性早搏或室性心动过速的患者,运动前应进行全面评估,排除器质性疾病或

心律失常;规律运动可以预防房颤,但应规避会引起房颤的危险因素,包括器质性病变、甲状腺功能异常、酗酒或滥用药物等,正在接受抗凝治疗的房颤患者也不要进行有身体接触或容易受伤的运动。

禁忌运动的情况则包括:先天性心脏病患者可定期参加中等强度的运动,但心功能不全或有潜在严重心律失常者不应进行竞技比赛运动;如果存在心肌肥厚,同时有相关疾病症状、心脏骤停史、不明原因晕厥、运动引起血压反应异常或心律失常等问题,不推荐进行中高等强度的运动;心肌炎或心包炎患者,不推荐在炎症期参加娱乐性体育活动或竞技运动,急性心肌炎发病后的3~6个月不推荐参加中高强度运动。

运动对健康的益处不言而喻,但有时也会让心脏病患者犯难——心脏功能已经出现问题了,再运动会不会雪上加霜?近日,欧洲心脏病学会发布了首份针对心脏病患者的运动和体育活动指南,从安全角度给出全方位建议,并指出“科学运动引发心脏骤停或心脏病发作的几率非常低”。

《循环》杂志曾刊登过一项研究结果:不运动会使心肌逐渐变得僵硬,心脏“没劲”了,心室就不能有效泵血,严重时可出现心力衰竭。“如今肥胖的人越来越多,久坐不动成为大多数人的生活常态,因此,我们比以往任何时候更需要体育锻炼。”意大利罗马运动医学与科学研究所指导委员会特别工作组主席安东尼奥·佩利奇西亚教授说:“定期运动不仅可以预防心脏病,还能防止心脏病患者过早死亡。”所以说,心脏病不是逃避运动的借口,反而是坚持运动的理由。科学的康复锻炼对提高心脏功能、改善生存状态大有裨益。

健康人群

对健康成年人,运动指南推荐:每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,例如步行、慢跑、骑行、游泳等,或者每周75分钟的高强度有氧运动,如跳操等,也可以是两种强度运动的等效组合。如果想获得更多的健身益处,在身体条件允许的情况下,可以循序渐进增加运动时间,达到每周中等强度有氧运动300分钟,或高强度有氧运动150分钟。

运动计划开始之前,建议登录网站 <http://www.cvdrisk.com.cn> 或使用“心脑血管风险”手机App,进行“心血管疾病10年风险评估”。若结果<5%为低危,5%~9.9%为中危,这两类人群可参加所有娱乐性体育活动,即骑行、登山、乒乓球、羽毛球、网球、广场舞等;≥10%为高危,这类人在准备进行高强度运动前,应到医院进行评估,以防发生心血管意外事件,值得注意的是,习惯久坐者也应如此。

三高患者

高血压、糖尿病、高血脂症是引起心脑血管疾病的主要原因,合理运动能预防和控制“三高”,进而降低心脑血管疾病的发病率。

运动指南推荐,高血压患者保证每周5~7天、每天至少30分钟的中等强度有氧运动,可使收缩压降低7毫米汞柱,舒张压降低5毫米汞柱;每周还应进行3天的力量训练,如举哑铃,其降压作用不亚于有氧运动。需要注意的是,应该在病情得到控制后运动,若收缩压超过160毫米汞柱应先治疗,待医生评估后再考虑运动;需注意某些药物的影响,比如,正在服用可致心动过缓或降低有氧运动能力的药物时,就应避免参加竞技比赛运动;高危人群如左心室肥大、舒张功能不全、动脉壁增厚、肾功能不全者,即使血压控制良好,也不推荐进行大负荷运动。此外,做举重等力量训练时,禁止憋气用力,可以在医生的指导下,参加适合的运动,比如太极拳、降压功、六字诀等。

建议糖尿病患者将有氧运动和力量训练“混搭”,例如每天快走至少30分钟,再做15分钟力量训练,或者将瑜伽、普拉提、太极拳等柔韧性和平衡力锻炼作为补充。

血脂异常患者建议每天进行30~60分钟的中等强度有氧运动,高甘油三酯血症或高胆固醇血症患者,应在此基础上适当加大运动强度。肥胖特别是腹型肥胖的人,建议每天进行至少30分钟的中高强度有氧运动,每周3次力量训练,以降低心血管疾病风险。

特殊人群

65岁以上的老年人,若身体健康且活动能力不受限,可每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动;存在跌倒风险的老年人,例如有视听觉障碍、神经系统疾病、骨骼肌肉退化等,建议每周进行至少2天的力量训练,以改善肌力、平衡力和协调能力。

对孕妇来说,若没有禁忌证,推荐每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,但不要选择有跌落或腹部受伤风险的运动;如果出现严重呼吸急促、胸痛、头晕或晕厥,且伴有疼痛、规律的宫缩、阴道出血或羊水渗漏,应立即停止运动并及时就医。

遵循原则

运动是一种“主动健康”,在很多情况下,它和药物治疗等“被动健康”同等重要。不过,为防止其可能带来的运动损伤,最好在运动前请专业人士进行评估,制订适合个人的方案,以保证运动的安全性和高效性。尤其是有较高心血管疾病风险者,运动过程中应遵循以下原则:

不逞强。每个人的身体情况不尽相同,因此不存在适合所有人的运动方案。在病情稳定的基础上不主张采取“力竭式”运动,适合心脏病患者的运动强度是微微出汗,呼吸略快

但仍然可以对话,心率加快但没有不适感,第二天没有疲惫感。

常留意。运动期间要时刻关注自己的身体变化,若出现异常反应,应立即求助医生。安东尼奥·佩利奇西亚教授指出,胸痛超过15分钟的人应立即呼叫救护车;如果运动导致心悸、胸部不适或不正常的呼吸急促,应减少运动量,并及时就医。

重营养。运动需要足够的“后勤保障”,若在营养不足的情况下运动,会造成动脉营养不良型硬化,心脏衰老得更快。