

凶险! 看似柔和的瑜伽动作竟把她的心脏主动脉撕裂了 有基础疾病的这些人不宜练瑜伽

在很多人的印象中,瑜伽是一种优雅、安全的健身运动,既能修身养性,又能塑造完美身材,因此深受都市女性的青睐。练瑜伽也成为很多杭州女性下班后的保留节目。不过,看似柔和的瑜伽同样藏有危险性。

最近,浙江省人民医院血管外科接诊了一位少见的女患者,练完瑜伽后发生十分凶险的心脏主动脉破裂口——主动脉夹层。经过救治后,患者已经转危为安。

1 看似柔和的瑜伽 竟把主动脉撕裂了

郑女士年近四十,为了改善体质,报了个瑜伽班锻炼身体。郑女士很“勤奋”,平时,她都会挤出时间跟着老师练上个把小时。

一周前的中午,她如同往常般进行瑜伽练习,却发生了一个“小插曲”——腰背部异常疼痛。

“练习动作没什么特别,都是些拉伸的基础动作。”郑女士回忆说,“不过那天我做了之后,感觉有点异样,一开始没有明显的疼痛,也就没多想。谁知道晚饭后不久就觉得腰背部很疼。”郑女士怀疑是肌肉拉伤,打算第二天去医院看看。

但让她始料未及的是,腰背部的疼痛如同潮水般,撕裂般的剧烈疼痛让她顿时大汗淋漓。不仅如此,她还感觉胸闷,伴随阵发性胸部胀痛,郑女士痛得禁不住呻吟起来。

“不会是心肌梗死吧!”家人慌了,连忙开车将她送到浙江省人民医院。

医生排除了心肌梗死,但没等郑女士与家人松口气,一个同样十分凶险的病名从医生口中蹦出:心脏主动脉破裂口——主动脉夹层壁间血肿。

医生解释说,主动脉有三层血管壁,主动脉内膜破了,血液从血管腔经

破口流入血管中间层,血管壁形成血肿,也就是医学上所称的夹层。如果破口较小或者压力低,可以通过控制血压、心率等,使内膜的破口愈合;若主动脉夹层壁间血肿继续增大,发生主动脉夹层破口,未及时进行手术治疗的话,将危及生命。

医生分析,郑女士练瑜伽时有不少拉伸动作,很可能主动脉经拉伸导致滋养动脉或者内膜破了。

经监测,郑女士主动脉夹层壁间血肿在继续增大,浙江省人民医院血管外科主任蒋劲松为她做了主动脉夹层腔内隔绝术(俗称主动脉放支架),成功“封杀”了具有“定时炸弹”之称的主动脉夹层。

郑女士的主动脉为何如此“脆弱”?蒋劲松分析,这可能与先天性因素有关,比如基因问题;外因则可能是瑜伽有拉伸动作,瞬间导致已“脆弱不堪”的主动脉内膜出现破裂口。

而在临床上,不少病人发生主动脉夹层则是高血压长期冲击“推波助澜”。

“这个患者确实很少见,我们救治过数百例主动脉夹层病人,与练瑜伽有关的还是第一次碰到。”蒋劲松说。



2 这些人健身需小心 专家建议“量力而行”

蒋劲松介绍,一般而言,瑜伽不属于剧烈运动,但练习中有身体扭、挤、拉、伸等姿势,还有头朝下,挤压颈部等动作,这就不适合一些有基础疾病的人。

“患有高血压、心脏病及脑供血不好的人最好不要练习瑜伽,因为瑜伽动作体位变化大,倒立和弓形动作会使血液倒流,容易引起心脑血管供血不足而发生意外;下肢静脉曲张的人,不建议长时间地盘坐、站立及过度的健身活动,病情轻时应穿弹力袜来积极治疗。”蒋劲松说。

此外,颈椎病、腰间盘突出、腰椎滑脱、膝关节炎或骨质疏松者也不适合高强度瑜伽训练。

此前有媒体报道,武汉一位女士在练习瑜伽时做了个仰头拉伸的动作后就动弹不得,竟是高位截

瘫。医生检查发现,该患者的颈椎钙化严重,颈椎间盘突出,有很严重的颈椎病,其颈椎比正常的要脆弱很多,练瑜伽时仰头的动作相当于对脆弱的颈椎施加一个骤然的外力,导致了严重后果。

蒋劲松建议,参加瑜伽等健身活动前最好能到医院做一个体检,清楚自己是否有心脑血管疾病等,再听从医学运动医生的指导。其次,训练的方法要科学,强度适中,循序渐进。尤其是一些难度较高的动作,如果把握不好尺度,就极易造成运动性损伤,特别是那些活动范围较大的、稳定性较差的组织,如腰椎、膝关节以及韧带等。一旦发生身体严重不适时应及时上医院。

(通讯员 宋黎胜)

夏天试试这些有氧运动,帮你轻松瘦身

本报综合报道

夏天新陈代谢比较快,是减肥、运动的好季节。夏天较好的减肥方式有哪些?以下三款有氧运动不妨尝试下。



游泳

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”。另外,由于在水中消耗的热量要明显高于陆地,故游泳还能削减过多的体重,收到健美之效。游泳时间很重要,早上六七点钟、下午四点至五点、晚上七八点以后都是不错的选择,每次游10分钟至半小时,每周大概两三次即可。夏季早晨的水温较低,入水前要充分用冷水擦身,以使身体适应冷水的刺激,防止抽筋等意外的发生。但尽量不要在晚上10点以后游泳,否则会因神经过于兴奋造成失眠。

羽毛球

羽毛球多在室内球场进行,不容易被晒到,是夏季运动的理想选择。该运动还是一项能够让人眼明、手快、全身得到锻炼的体育运动。打羽毛球不但可以强身健体、减肥塑身,预防颈椎病,还可以促进新陈代谢,使体内毒素随汗排出。羽毛球运动适合男女老少,运动量可根据各自年龄、体质、运动水平和场地环境的特点而定。青少年可作为促进生长发育、提高身体机能的有效手段进行锻炼,运动量值为中强度,活动时间以40至50分钟为宜。老年人和体弱者可作为保健康复

转呼啦圈

呼啦圈是一种简单的室内有氧运动,只要有一个呼啦圈就可以达到减肥瘦身的功效,而且适合各个



的方法进行锻炼,运动量宜较小,活动时间以20至30分钟为宜。

年龄的人,因此,呼啦圈减肥法也深受大家喜爱。通过转呼啦圈,除了可以明显地减掉腰间的赘肉外,在转动呼啦圈的时候因为身体也会有节奏地扭动和摆动,因此也可以锻炼到腿部和臀部的肌肉,让腿部和臀部的肌肉变得更加紧实,从而减少脂肪的积聚。另外,在转呼啦圈的时候,因为不断地挤压着身体的肌肉,因此也可以促进肠胃的蠕动,让身体的消化功能加速,所以可以更快地排除体内的废物,达到明显的瘦身目的。

抖动减肥机 伤你没商量

在商场中经常看到多种形式的抖动减肥机,但使用后,一些人会觉得浑身不适。通常,售货员会告知,这是燃烧脂肪的结果。事实果真如此吗?

使用这种抖动减肥机时,很少有人会做准备运动,认为这是被动的运动,不会损伤关节、韧带。但是,如果一开始抖动的频率就较大,很可能损伤腰椎、颈椎、踝关节等小关节,上了年纪的人就更容易受伤。还有,在抖动时一些受重关节会承受更大的压力,长时间使用容易导致腰椎间盘突出、颈椎病、半月板损伤等病症。另外,这样的抖动最大的害处是可能导致内脏充血,所以一定要谨慎使用。其实,脂肪的分解不能靠抖。抖动后局部脂肪的减少,在很多时候是因为脂肪游走到其他部位了,而不是真正减少。体重的减轻有时候是因为汗液的排出使体内的水分减少了所致。

要想减肥,有很多有益的锻炼可以选择,如游泳、散步、骑脚踏车、仰卧直腿抬高或抗阻力训练及无负重关节的屈伸活动,但不正确的过度锻炼则可加重骨关节炎。

(李京红)