又到跑马季 运动别逞强

听听专家怎么说，让这些“雷区”远离你

本报记者 余敏刚

近年来，运动后猝死的案件屡见不鲜，而死者都是身体素质好、经常跑步的年轻人，这一下把“跑步”推上了风口浪尖。

我们常说生命在于运动，跑步有益健康，可如今猝死案件频发，坚持跑步到底是有益健康还是“召唤死神”？如今，又到跑马高峰季，杭马也将在本周拉开帷幕，对此，记者采访了杭州市一医院急诊科主任王弋。王弋表示，准确来讲，跑步确实是有益健康的，但它有三个前提：适应性、强度、负担。除此之外，遇到突然情况，必要的急救措施必不可少，目前大多数体育场馆以及举办大型比赛期间都配备了AED装备，目的也就是为了避免错过黄金抢救时间。

那么在预防运动性猝死，跑步爱好者又能做什么？王弋介绍道，首先每位跑者要定期体检，及时了解自身状况。因为运动性猝死发作突然，病程急、病情严重，救治起来困难，所以等到猝死后再救治，生存机会很小。目前临床上对运动性猝死的筛查主要包括：个人及家族病史、物理检查和辅助检查。而自我病史主要包括高血压、猝死和其他相关心血管疾病，如果有心脏病、胸痛、昏厥、胸闷、心律失常等问题，也属于猝死高危人群。

同时，王弋认为跑步与马拉松是两个范畴，马拉松是一项高强度高负荷的运动，相比跑步而言更容易引发运动性猝死。众多研究表明，科学的合理运动有利于身心健康，所以可以适度跑步，不能盲目进行马拉松，而且在进行马拉松运动时要知道自己的极限。

“很多人之所以会运动后猝死，可能是原本存在猝死征兆，而大部分年轻人猝死，都是不良生活习惯所致。”王弋表示，纠正不良生活习惯，是避免猝死的重中之重。他建议，每个跑步爱好者都应该纠正生活作息，避免熬夜，搭配营养均衡的饮食，避免过度疲劳，要劳逸结合，少吃高盐、高脂肪食物，不吸烟不喝酒。

在跑步甚至马拉松比赛中，跑者又该注意哪些事项进行预防呢？杭州力度健身资深教练厉志婷，她曾获得国内外多项马拉松赛事的冠军，有着丰富的备战经验。她介绍道，刚开始跑步时，要遵循循序渐进、全面性的原则，量力而行，避免过度运动。同时在运动过程中，要控制“靶心率”——运动时的适宜心率，一般人靶心率控制在(170-年龄)×85%最佳，运动前一定要做好热身，运动后要做一些放松活动。另外，运动还要避免进行冷、热水浴，避免饱食后运动，以免影响身心健康。

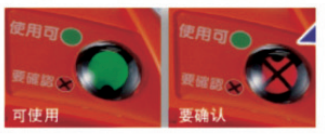
在运动中，一旦出现运动性猝死症状，我们又该如何使用AED装备进行急救呢？美国心脏协会(AHA)主任导师、中国马拉松赛资深医疗保障专家的李永生，近4年来，共计完成了205场大型马拉松赛的医疗保障工作，成功指挥使用AED抢救了13名心脏骤停的选手。李永生告诉记者，对于AED的使用，任何人都可以操作，但前提一定要在阅读说明后按照步骤操作才行，否则将适得其反。此外，心脏问题一般发作时均为突发的、致命的，故而人在心脏问题发作的节骨眼一般都是极为脆弱的、无抵抗力的，这种时刻往往也是最需要帮助的时刻。他建议，每一位市民在发生突发情况时，千万不要吝啬自己的时间与力气，要努力给他人创造一丝生命的希望。

使用AED的正确方式

AED又称自动体外除颤器，是一种极为便携的医疗设备，对心律失常以及猝死的患者加以电击，拥有一定的抢救效果。在2015年的2月20日的杭州街头，AED首次运用在街道。之后，AED便在我省各个街头、地铁站、图书馆等公共场所普及，设立的初衷便是使得很多的心脏突发情况可以在“黄金四分钟”内及时的得到治疗。

注意事项：在电极片没有安装的情况下，切勿安装电池，以免电池无谓损耗。在没有出现紧急事态的情况下，请勿反复开启AED上盖，以免电池无谓损耗。

日常检查注意事项：
目测AED状态指示灯是否为绿色（可用状态）。



检查“成人/儿童模式切换开关”，是否调到适合状态。

第一步：打开盖子（自动接通电源）

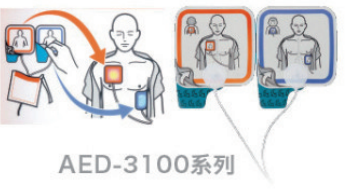
根据语音提示操作

将AED的盖子打开，根据里面的文字以及语音提示进行操作。

第二步：贴一次性电极片

AED便开始自动分析心律。此时，请按照语音提示进行操作。

在患者的右胸上部和左胸左乳头外侧分别贴上电极。



第三步：按下放电按钮

此时，请按照语音提示进行操作。

再将电极板的插头与主机板进行连接，连接完成后，先对患者的心率进行分析，当达到除颤指征时，对患者进行电击治疗，如若患者状况未有好转，则继续进行CPR与除颤，直到患者心率平稳或是医生到来。

操作提示：

请保持除颤电极片始终贴在患者身上！

如果患者没有反应，但是已经恢复了正常的呼吸，请调整患者体位使其身体侧向一边，之后，等待专业急救人员的到来。