孩子体育课猝死敲警钟,运动是否要戴口罩?

医生提醒:剧烈运动时不宜戴口罩

本报记者 余敏刚

近日,我省、河南、湖南等地相继出现的学生在校戴口罩运动猝死事件令人痛心。同时,疫情期间运动安全也成为热议话题。

就在昨日,国家卫健委网站发布消息,国家卫健委、教育部日前制定《中小学校新冠肺炎疫情防控技术方案(修订版)》,《方案》中明确,中小学校学生应随身备用符合一次性使用医用口罩标准或相当防护级别的口罩;低风险地区校园内学生不需佩戴口罩。口罩佩戴应遵循国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制印发《公众科学戴口罩指引》原则。

那么学生们复课后该如何进行体育锻炼?

医生建议剧烈运动时不宜戴口罩

对于近期接连出现的学生跑步猝死案例,省中医院心血管内科医生潘艳云告诉记者,正常运动状态下,当人们因耗氧量由于口罩等因素受到限制,人们的活动能力就会明显下降,一旦处于长期缺氧状态下进行剧烈运动,就会出现代谢紊乱,心肌收缩力降低、心率缓慢、心脏的血液输出量减少,与缺氧症状形成恶性循环,容易发生心力衰竭。

同时,潘艳云还补充道,一般来讲,正常成年人在非运动状态时的需氧量大约为250毫升/分钟;运动时的需氧量随着运动强度的增加会急剧增长,即便是专业运动员,戴上口罩后进行运动时,其运动能力也将受到极大影响,更何况青少年还处于生长发育阶段,一旦出现呼吸问题,如果没有及时停止运动,很容易出现意外。

遇到突发情况该如何处理

如果在运动期间戴口罩导致缺氧等情况,第一时间该怎么办?潘艳云表示,在跑步等剧烈运动过程中时若出现头晕、胸闷等不适症状,说明大脑此时已经开始缺氧,要立即停止运动,原地休息。而当出现猝死紧急情况时,一定要在黄金4分钟内为患者做心肺复苏,越早救治抢救几率越大。

“在河南、湖南等地相继出现的学生在校戴口罩运动猝死事件中,老师和学生正是未在第一时间采取人工呼吸、心肺复苏等措施,错失了抢救的黄金四分钟。”潘艳云说,“特别是在医护人员无法在短时间内到达现场的情况下,周围人员的第一时间施救,会很大程度避免悲剧的发生。”

潘艳云认为,这些学生的不幸案例也不能排除自身有一些潜在的疾病,例如在心脏或者肺功能方面,所以还要等当地医学部门最终给出的权威消息。

避免长时间佩戴N95口罩

戴口罩运动猝死事件在网上一时成为了热点新闻,引起人们的广泛关注。戴N95口罩会不会引起孩子心肺功能受损?

四川大学华西医院感染管理部的专家宗志勇、王妍潼表示,不要给7岁以下的儿童戴N95口罩,哪怕是做了特殊空气阀设计的N95口罩,因为呼吸阻力太大,小朋友也会有窒息风险。

广州中医药大学第一附属医院感染管理科主任何浩发认为,N95口罩能过滤掉95%的微小颗粒,这势必会影响它的透气性。戴久了会因缺氧、二氧化碳潴留酸中毒,而感到困倦、头晕、胸闷。不建议孩子戴着口罩做剧烈运动,可能会引起缺氧。如果孩子需要上体育课的话,建议在通风的户外进行,进行体育活动时可不戴口罩,尽量选择可保持一定距离的运动项目,比如做操,避免密切接触。

杭州市一医院急诊科主任王弋提醒,在佩戴N95口罩时,一次时间不能超过4个小时,如果长时间持续使用N95口罩,会造成肺部损伤,可能会引起肺气肿之类的问题。目前受疫情影响的情况下,佩戴一般口罩(非医用)就可以了,如果戴口罩时身体出现不适,应第一时间在人员稀少区域摘掉口罩,等身体稳定后再根据实际情况,更换口罩或者前往就近医院就诊。

特殊时期应控制体育课强度

对于学生体育课到底该不该戴口罩?浙江省人民医学康复医学科主任、省康复中心主任叶祥明认为,虽然学校体育发生猝死现象只是偶然事件,但接连出现必须要引起相关教育、体育部门的重视。

叶祥明表示,目前防控形势依旧不能放松,戴口罩上体育课本身并不会对学生们的身心健康产生影响,但如果体育课上出现大运动量,的确容易导致学生二氧化碳过多导致缺氧现象,他建议我省各地学校的体育课,应控制体育强度,把体育课的运动量控制在合理范围内,每一位体育老师也要认真学习一些医学常识,让学生收获健康体魄的同时,也能拥有安全保障。

同时,叶祥明还呼吁,学校在开展体育活动时,老师或者校医应该详细了解学生的身体健康状况,对于有心脏病、呼吸系统基础疾病的学生应该避免参加剧烈体育活动。学校可以错开各班级体育课时间,老师应该开展多种户外、身体接触少的体育活动,分散班级学生。特别是在学校操场运动时,除了体育老师要做好引导外,学生自己也应该主动拉开与同学间的距离,保证与其他同学间隔一米的相对安全距离。

健康小常识

◎什么情况下可以不戴口罩?

如果独处,没有与外人密切接触,可以不戴口罩。

单独在户外通风处,可以不戴口罩。

比如小区、行人稀少的公园和街道上散步;在通风条件好的露天劳动、工作,并与邻近人员保持适当距离;办公室严格采取了消毒、测体温、通风措施,同事中也没有疑似和密切接触者。

◎儿童或青少年应佩戴什么样的口罩,应注意哪些事项?

选用符合国家标准并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。

儿童或青少年在佩戴口罩前,需在家长的帮助下,认真阅读并正确理解使用说明,以掌握正确使用方法。

家长应随时关注儿童或青少年口罩佩戴情况,如儿童或青少年在佩戴口罩过程中感觉不适,应及时调整或停止使用。

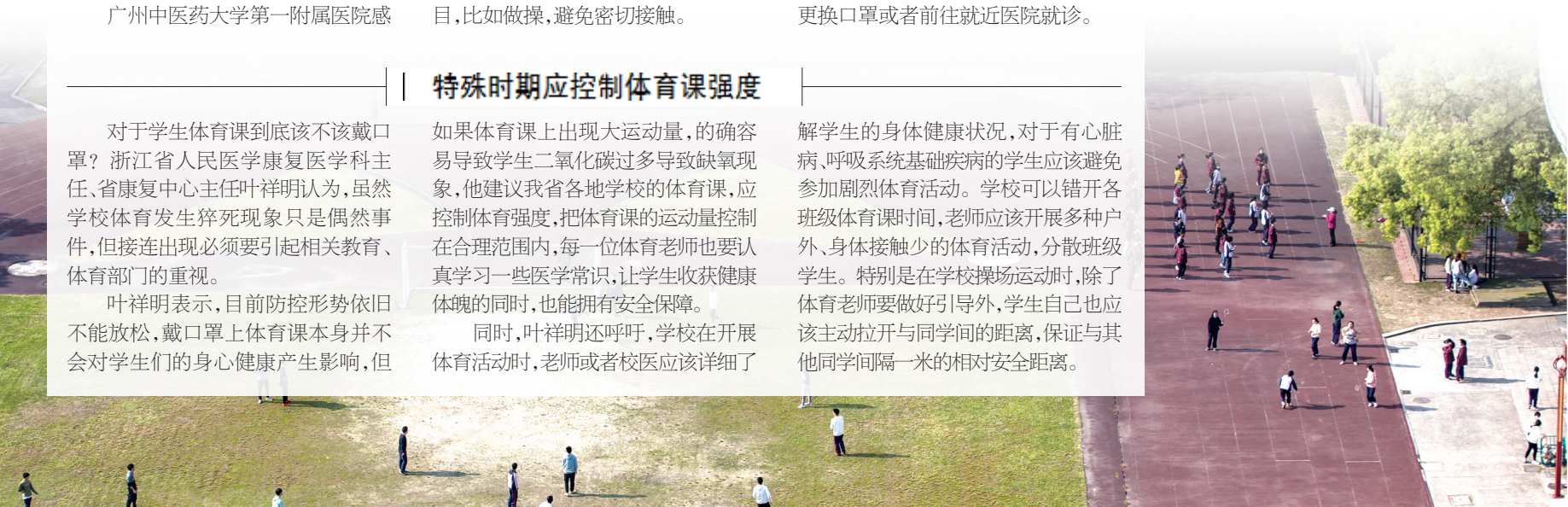
因儿童或青少年脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合,不建议儿童或青少年佩戴具有密合性要求的成人口罩。

◎如何避免佩戴口罩造成的皮肤损伤?

选择比较合适的口罩,比如宽边口罩局部压力比较小。

可选择系带式而不用耳挂式,压力会小一些。

皮肤比较敏感的人,使用前阅读说明书,查看口罩是否含有导致皮肤过敏的成份。

每2-3小时适度变换口罩佩戴位置,减轻局部压力可以在经常受压的部位提前使用预防性敷料。

如果口罩反复使用或者持续使用已经超过6小时,建议大家更换。