

又是运动中倒地,急救专家说:六成以上由先天心脏疾病导致 恢复期运动,千万不要用力过猛

本报记者 易龙吟



2003年6月27日,孙继海的前队友维维安·福在联合会杯上因心脏病突发猝死。

5月31日下午,浙江一名足球运动员在一场比赛中倒地,不幸猝死,经过记者确认,消息属实。事实上,足球运动员在场上猝死的新闻,已经不是第一次见诸报端了。

运动猝死六成以上由先天原因导致

2003年6月27日,孙继海的前队友维维安·福在联合会杯上因心脏病突发猝死;2007年8月28日,在西甲首轮塞维利亚对阵赫塔菲的比赛中,塞尔维亚球员普埃尔塔心脏病倒在了球场上……可以发现,运动猝死大部分的运动员都是因为心脏病突发。一般来说,运动员的身体素质都比较出众,而且很多都有坚持运动的习惯,为何会发生运动后猝死?那么,如何避免此类悲剧再次发生?

为此记者采访了市一医院急诊科主任王弋,他说:“首先,目前并没有数据表明,运动和猝死直接联系,相反,适量运动有助于身体健康。只有过量运

动,才可能导致猝死。”

目前,临床上造成运动猝死的主要原因大致有三个,首先是肥厚性心肌病(HCM),占猝死原因的三成还多,HCM的症状为左心室肥厚,可能存在部分心肌坏死纤维化、心肌缺血,心肌电紊乱,最后在运动时导致心率失常。人群中有HCM的大约为500分之1,属于遗传性先天获得,要在普通体检中查出是挺难的事。

第二个可能引起猝死的原因是先天性冠状动脉畸形,占年轻运动者猝死原因的近20%,动脉畸形导致心脏灌血不足,在剧烈运动中可能造成心跳停止。一般体检也难以查出,现代影像医学

和血管造影可以查出,能手术获得较大改善。

还有一种是特发性左心室肥厚,可以理解为HCM类似,占运动猝死原因的10%。

王弋说:“这名运动员是否有先天性的心脏病,暂时还不知道。但是以上三大原因导致6成以上的运动猝死,都是先天获得的,与所谓的生活习惯不良、熬夜等关系不大。”除此之外,其他原因还有诸如心肌炎、主动脉破裂、心脏二尖瓣脱垂、心脏震荡等等。

此外,王弋提醒,诸多运动性猝死发生前几小时至前几天,往往有心区不适、昏厥、极度疲乏、头痛等症状,应引起注意。

恢复期的运动建议循序渐进

事实上,这已经不是疫情过后第一例运动猝死的新闻了,此前已有学生在运动时发生不幸的悲剧。那么,普通运动爱好者在运动中应当注意哪些,才能最大程度的避免此类事件发生呢?

威尔士的高级健身教练潘硕认为:“这次疫情让很多人的健身计划都被按下暂停键长达一个月之久,如此长时间的停练,恢复运动初期切忌

不能操之过急,要注意倾听身体发出的信号。”

潘硕建议,假如以慢跑为例,恢复期单次最大跑量=停跑前三个月的平均周跑量1/5。如停跑前周平均跑量为70公里,那么恢复期单次最大跑量为14公里。恢复期第一周:尽量实行跑一休一的原则,让身体逐渐适应训练的感觉。恢复期第二、三周:根据第一周训练时的身体状况来判断,若身体状态良好,可逐渐在恢

复期间从跑一休一过渡到跑二休一。

此外,他还提醒大家,现在有很多检测运动心率的运动手环,可以很好地反映运动时的心率变化。如果相同心率下,配速相比之前掉了不少,或者相同配速下,心率增加了不少,那么说明身体已经处于一个比较疲劳的状态,这时,要做的事情就不是继续咬牙完成课程,而是适当的调整训练计划。

剧烈运动后这六件事不能做

◎ 不能喝冰饮

运动后大汗淋漓,很多人为了贪一时凉爽,习惯性的用冰镇饮料来解渴。殊不知大量冷饮进入体内,很容易刺激胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,从而减弱胃肠消化功能和杀菌力,造成痉挛性疼痛,甚至导致腹痛、腹泻。

而且剧烈运动后,马上喝冷饮对身体负担极大。因为经过剧烈运动,人的心跳会加速,毛细血管扩张,进而造成血压低、大脑供血不足。这时喝冰镇饮料极易造成心脏、脾肾等损伤,严重的会引发猝死。

正确的做法应在运动中每10~15分钟喝150~200毫升的常温水,少量多次。或者在运动后不要立即喝水,让身体恢复5分钟后再缓慢饮水。

◎ 不能立即停下

运动后,没什么比坐下来更让人舒服的事情了。但专家表示,剧烈运动后急停,会导致大量的血液堆积到大脑和心脏,严重的话会导致眩晕、休克甚至猝死。

这也是为什么每次跑步后,都有人让你不要坐下,走一走的原因。这样可以帮助身体的血液恢复到平缓的状态。

在剧烈运动后最好慢走10分钟,调整心率、放松肌肉,让血液缓慢回流。

◎ 不要立即洗澡

许多人都喜欢在运动后洗澡,认为这样既可去污又可消除疲劳。其实,这种做法并不科学。因为在运动时,流向肌肉的血液增多,当停止运动后,这种情况仍会持续一段时间。

如果这时立即洗澡,会使血液不足以供应其它重要器官,如心脏和大脑供血不足,就会感到头昏、恶心、全身无力,严重的还会诱发其它疾病,因此需格外注意。

正确的做法是,休息15分钟后再洗澡。

◎ 不要抽烟

抽烟有害健康,运动后抽烟对身体的伤害是成倍的。运动后吸烟,吸入肺内的空气混入大量的烟雾,一方面降低身体摄取氧气的能力,难以消除肌体疲劳。

◎ 不要饮酒

运动结束后,大家都愿意三五人一起小酌两杯。但运动后喝酒,对身体的伤害比平时更甚。

人在剧烈运动后身体机能会处于亢奋状态,此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液,长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡等疾病。

◎ 不能体温骤降

经常看见很多人在运动后就钻到空调房,或者在身上浇一桶凉水给身体降降温,身体是凉快下来了,后期却要遭受一定的折磨。

运动让人体表面血管扩张、体温升高、毛孔舒张、排汗增多,当进入空调房会造成皮肤紧缩闭汗,体温调节功能失调,免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。