



运动时关注身体信号 睡眠不好请及时“止步”

30分钟内是黄金抢救时间

见习记者 李笑莹

“

日前,平时经常跑步的张先生在运动时突发意识不清而被送到医院急诊科。医生了解到,张先生虽然平时热爱运动,身体素质很好,但最近睡眠质量却不是很好。最终,医生诊断为因高温下剧烈运动引起的人体体温调节功能失调,即劳力性热射病。浙江省人民医院康复医学科孙鹏提醒,在运动过程中,一定要密切关注身体状态,如有任何不适,需立即停止运动。

”

热射病夏季高发,注意及时就医

那么劳力性热射病到底是什么?孙鹏介绍,热射病是因高温引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而引发神经器官受损的一种致命性疾病。“热射病比热损伤,热痉挛要严重,热射病会影响中枢神经系统,造成昏迷、头痛,情绪不稳定等问题。”孙鹏说。

是否睡眠不好就会导致人在运动时出现病症?孙鹏表示:“睡眠不好并不是导致张先生出现热射病的直接原因,由于睡眠不好导致身体没有进入运动状态,而且身体暴露在热环境下,同时进行长时间的剧烈运动才是造成热射病的根源。”

“最易发劳力性热射病的便是在高温环境下

进行体力劳动或者在高温、湿度大的天气进行剧烈健身运动的人群。”孙鹏介绍,有一些得了劳力性热射病的人在发病后几小时内还可能并发横纹肌溶解、急性肾衰竭、肝衰竭、心力衰竭,或多器官功能衰竭等疾病,病死率达50%。

孙鹏提醒,在运动过程中一旦发觉自己出现热射病症状,比如大汗淋漓、神志恍惚等情况时,要迅速到阴凉通风的地方休息,如果患者神志清醒,并无恶心、呕吐等症状,可饮用淡盐水、茶水、绿豆汤等,既能降温,又可以补充血容量;还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精,或服用藿香正气水,努力使体温回降,并及时就近就医。

高温天避免热射病,医生提醒预防有方

“虽然热射病听起来可怕,但是只要做好防护措施,在发现症状时尽快进行抢救就可以脱离危险。”孙鹏介绍,劳力性热射病有30分钟黄金救援时间,在出现症状后30分钟内,将患者的核心体温降至38.9℃以下,并尽快送往就近的急救室,便可降低病死率。

“平时喜欢运动的人,在发现一起运动的朋友有热射病的表现时,应首先脱离高温环境,找到背阴的地方或室内迅速给患者降温。”孙鹏提醒,“有条件的可以进行冰水或温水浸泡,水温控制在2-15度,同时进行搅拌,提高水流速度,加速人体散热。还可以解开患者衣服、抬高患者双脚缓解脑部血液供

应、用冰袋冷敷额头,后脑勺,大腿根部等人体大血管部位,也可以在患者身上洒水同时扇扇子,加速身体表面空气流动速度等方法。”

孙鹏介绍,高温天气里预防热射病,还要注意尽量避免过量的室外活动,避开正午时段,并且多在背阴处活动或休息,避免太阳直晒;其次在运动时要选择轻薄、宽松、浅色的服装,做好防晒;第三尽量不要在没有风的地方运动时间过长,还要注意在运动前4-6个小时摄入足够的水分,但最好不要饮用含酒精或大量糖分及过凉的饮料,平时经常锻炼的人,注意饮用含有电解质的运动饮料,补充流失的盐分和矿物质。

水中健身, 高温天运动新时尚

本报综合报道

本周,杭城继续拉响高温警报,白天最高气温连续超过了37℃,即便到了傍晚,室外依旧闷热依旧。在这样的天气里,其实还有一种运动方式,可以既满足锻炼的需求,又能避免在过于炎热的环境里加大消耗——就是水中健身。

水中健身是一种新型的有氧健身运动,在1.3-1.6米的水中进行,以陆地健身操、芭蕾舞形体等训练方式进行练习。它结合了不同节奏的身体动作和舞蹈步伐,让身体更具活力,并塑造曼妙的身姿,并能达到很好的健身效果。在清凉的水中随着音乐跳动感健美操,不仅清凉舒适,更能减小运动对于关节的磨损。

水中运动还能增强生理机能。肌肉的活动、收缩,加上浮力、水压共同挤

压血管,促使循环机能增强,代谢调节能力增强。长期坚持水中健身操运动,能使肺活量增大,摄氧能力增强,水分流失。

不过,水中健身还有一些需要注意的事项:首先是最好不要在水中单独锻炼,包括会游泳的人;在下水前要了解水的深度,投入浅水会产生运动损伤;孕妇、发烧或体温过低者及有运动损伤,如崴脚、拉伤者不宜参加水中锻炼。运动前后需要各做5分钟的准备活动,让肌肉先预热一下,然后再下水就不会受损伤;患有心脏病、糖尿病、高血压的人,须在医生的建议下方可进行锻炼。

其次,水中慢跑要循序渐进,在水中慢跑5分钟后,心跳速度不应超过每分钟110至130次,并以休息和运动交替进行为宜。

