

做个操肺“炸”了? 专家:这类人群不适合剧烈运动

本报记者 高玲玲



近日,杭州高三学生刘同学做广播体操时突然胸痛,当时以为摆动幅度大扭了下,没重视。过了一段时间,其胸痛逐渐加重,在家人陪同下去医院就医。CT显示,左侧气胸,肺部犹如被戳破的气球已瘪了,肺压缩60%,属于典型的自发性气胸。

浙江大学医学院附属第一医院普胸外科主治医师倪彭智介绍,气胸指外界气体进入到人体胸腔膜后出现的气体积聚状态。“正常情况下,胸膜腔内没有气体,当肺组织和胸腔之间产生破口或者胸壁受创伤时,空气从破损处进入胸膜腔,造成胸膜腔内积气状态,出现气胸。”

剧烈运动是导致出现气胸较为常见的原因之一,尤其像举重、俯卧撑、举铁、拔河等要求身体在短时间内瞬间爆发巨大能量的运动,容易诱发气胸。大喊大叫或者大笑也会导致气胸,因为此时人的肺内压力上涨快,对肺泡来说,是个考验。所以,倪彭智提

醒,大家在运动时应做好保护措施,注意训练强度,不要超负荷运动,运动前要注意放松,避免运动中受伤。如果出现胸痛、呼吸困难、刺激性干咳等气胸症状,应及时就医。

不过,临床上,部分瘦高体形青年人群可以在静息状态下起病,“这类人群发育时生长较快,肺泡上弹力纤维发育不良,肺泡相对弹性较差,很容易出现破裂。所以,原发性自发性气胸更多发生于瘦高体型的男性,且男性发生率约是女性3-6倍。”倪彭智说,这种气胸患者,也有不少会发生在运动、胸腔内压力积聚上升(如打喷嚏、举重和Valsalva动作)后。此外,如果本身患有支气管或肺部疾病,在运动不当,如运动过于剧烈时,可能会导致支气管破裂与胸腔相连,使胸腔内积聚气体,继而引发继发性气胸。

胸痛是气胸最典型的症状,“吸气时就好像有人在拿针扎自己的肺,爆炸痛。一般是单侧发

作,呈针刺样痛或撕扯痛,有时还会放射到肩背或手臂。疼痛一般不会自行缓解,需要治疗后才可减轻疼痛症状。”倪彭智表示,此外,胸闷、气短、呼吸困难也是气胸比较典型的症状,比如有些人爬几步楼梯就喘,拎点重的就胸闷,好像有东西堵在胸口,感觉肺里的空气完全不够用。或者晚上睡觉,只要一躺平就感觉喘不过气,出现这些症状都要警惕。

患上气胸也不要惊慌,及时就医。在没有完全康复前,要尽量卧床休息。待完全恢复后,可以通过一些比较舒缓的运动来进行体育锻炼,加快身体恢复。“比如练太极拳、散步、慢跑等,尽量避免参加踢足球、打篮球、俯卧撑、单杠、双杠等增加肺内压的运动。”倪彭智建议,如果患者体能较差,运动后气促严重,呼吸困难,可以先从腹式呼吸和做呼吸操开始。一般经过呼吸操锻炼1到2周后,心肺功能有所改善,就可以参与室外散步、慢跑等运动了。

“小胖墩”比例超过四分之一 专家:吃动平衡 让孩子远离肥胖

本报记者 高玲玲

5月20日是第34个“全国学生营养日”。5月18日,2022年杭州中小学生学习健康状况综合监测结果发布。2022年,杭州市共抽取84所小学、初中和高中的2800多名学生,开展营养健康状况综合监测。结果显示,杭州市中小学学生超重率和肥胖率分别为15.4%和11.7%,也就是说每4个中小学生学习中就有1个“小胖墩”。

很多家长都知道,孩子肥胖不利于身体健康,比如容易疲倦、难以参加正常的体育活动等,严重的甚至会影响正常的学习和生活。事实上,肥胖引起的健康问题比我们想象中更多。浙江大学医学院附属第二医院临平院区儿科主任医师曹兰芳介绍,超重儿童发生高血压、高甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇偏低的风险,与正常体重儿童相比,分别是后者的3.3倍、2.6倍、3.2倍。此外,“肥胖还可能影响孩子的心理健康。与体重正常的同龄人相比,肥胖青少年更容易情绪低落,形成自卑心理和自闭性格。”

那么,如何判断孩子是否超重或肥胖呢?目前国际公认的儿童肥胖诊断标准,主要依据体质指数(BMI)即体重(公斤)/身高(米)的平方(kg/m²)的比值来判定。不过,相对于成人来说,孩子的BMI指数要求更严格。中国医学科学院整形外科医院肥胖与代谢病中心主任蔺宏伟介绍,对于成年人来说,如果BMI指数大于27.5以上称之为肥胖,孩子和成年人的标准是不一样的,比如一个6岁的男孩,BMI指数大于17.7就会被定义为肥胖。

如何对儿童体重进行科学管理,曹兰芳提出,儿童青少年处于生长发育的关键时期,控制体重应通过改善生活习惯来完成。“最重要的就是保持吃动平衡,把摄入的能量消耗出去。”对此,杭州米能体能中心教练陈建给出建议:儿童青少年每日应进行至少累计60分钟的中高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动。对于如何判断运动强度,陈建说,非专业人士可以通过主观感觉来评价,“只要孩子感觉到吃力了,一般就达到中等强度以上了。”而适合青少年的运动项目,陈建表示并没有太多限制,可以根据孩子的年龄以及运动能力来选择,比较常见的如慢跑、游泳、跳绳、仰卧起坐等,“重点是要坚持每天进行,形成良好的运动习惯。”

除了动,也要注意吃。“要保证三餐规律、定时定量、荤素搭配。”曹兰芳强调,家长一定要重视孩子的早餐,吃早餐可以促进代谢和能量消耗,有助于控制体重和维护身体健康。对于一些遗传性肥胖的青少年,经过饮食控制和体育锻炼仍然无法达到健康体重,家长应带孩子及时就医,在医生的建议下科学减重。

压力大? 3种简单运动帮你舒缓身心

生活中累积的压力和情绪,不断地挤压人们的心灵。适当的体育运动有助于人的心情稳定与放松,可以用以下几种方法缓解焦虑,进行自我心理调节,保持良好心态。



深呼吸减压法

放松身心最重要的是调整呼吸。深呼吸有助于缓解紧张,净化身心。其次就是做瑜伽和慢动作运动。我们可以这样做:盘腿坐在地毯上,双手放在膝盖上。随着吸气速度使肩膀缓缓向后挺直,然后暂停呼吸,随后在放松肩膀的同时缓慢地呼气。这套瑜伽动作要重复5到9次,配合冥想来做更有助于放松身心。

盘坐卷曲身体减压法

盘腿而坐,手放在膝盖上,但是要用身体画圈。调整呼吸,吸气的同时伸直背部,呼气时背部

弯曲。注意臀部要紧贴地面,才能使运动更有效。这套动作适用于松弛背部和肩部,缓解压力。

摩擦手掌减压法



先深吸一口气,然后停止呼吸迅速摩擦手掌,再将手放到脸上,手掌的温度会让你注意力转移到自己的身上。最后用鼻子呼气,呼气要保持5秒钟。

(本报综合报道)