

“夏练三伏” 谨防运动性中暑

□洛报融媒记者 孟山 通讯员 涂晓洛

近日,外地某马拉松运动协会会长在跑完长跑当天不幸离世的消息引发关注。业内人士提醒,洛阳进入高温高湿的“焖烧”模式,广大健身爱好者要警惕中暑和热射病等意外发生,在运动时要避开高温时段,并注意合理防晒、适度健身,只有科学运动才能收获健康。

“夏练三伏” 的确可以“放大”健身效果

“夏练三伏”的说法由来已久,这是因为三伏天的特点是气温高,会导致人体的基础代谢增高。”河科大一附院景华院区心血管病医院主任医师杨喜山说,人的机体为了适应高代谢状态的能量需求,会进一步增强心脏的功能,进而增加全身的血液供应。

三伏天气压低,人在锻炼过程中易出现胸闷的现象,进而激发机体对氧气的需求,随着呼吸的加深、加快,也会调动肺的功能,能够在一定程度上增强心肺功能。

所以说,三伏天运动健身,的确可以“放大”健身效果。

户外锻炼应避开高温时段

“不过,三伏天锻炼,一定要做好防暑降温,以免发生意外。”洛阳神都马拉松俱乐部会长王勇说,对于每天坚持中长跑的人们来说,户外运动要选择合适的时间,比如清晨或晚上9点以后,在天气相对凉爽的时间段进行,避免上午11时至下午4时这段时间。

夏季健身要注意衣着舒适,戴太阳帽

以遮挡阳光,同时还应穿着一些浅色、透气性良好、宽松的衣物,材质以吸汗速干面料为首选。

在运动前后,应多补充蛋白质、维生素,少吃油腻食品,这样可以有效地保持人体机能平衡,有利身体健康。锻炼应是系统的、长期的,要以科学运动为原则。在运动前、运动中及时补水,按照少量多次饮用的方法,每次补水150毫升;如出汗量较大,可补充淡盐水。

室内锻炼应选择合适的运动项目

市青少年体育训练中心办公室主任原琰建议,夏季在运动项目的选择上,不妨多选择可以在室内场馆进行的运动。室内运动场地多数会配备空调,人们在健身锻炼的时候会更加舒适。

在运动方式上,可采取在跑步机、椭圆机等器械上进行有氧运动与引体向上、俯卧撑等抗阻运动相结合的方式,提高肌肉力量。此外,在运动前要做好热身,运动后进行拉伸,提升健身效果,避免运动损伤。

如何应对运动性中暑

杨喜山说,中暑指的是因为高温导致人体出现体温调节功能障碍,体内热量难以散发,引发神经系统受损等。当温度超过32℃或湿度超过70%时,就要谨防中暑。中暑时,轻者会出现头晕、乏力、呕吐等症状,重者会发生昏厥、休克等,严重时危及生命。

运动性中暑主要是指在肌肉运动时,产生的热量超过身体能散发的热量而造成人体过热状态。表现为身体发热、面部潮红、口腔干燥,伴有出汗及意识不清,严重时可能出现抽搐和昏迷等。

对中暑较重者可以采取以下措施

转移到阴凉通风处

将中暑者移至通风阴凉处,让其平躺、双脚抬高,解开其衣扣、腰带。

快速降温

分为物理降温和药物降温。物理降温:用冷毛巾捂住中暑者额头,有条件的情况下还可以用酒精或冷水等擦拭全身,然后用扇子或者电风扇吹风,以加速散热。药物降温:服用藿香正气水等解暑药物。

补充水和电解质

待中暑者清醒后,要让其及时补充水分和电解质,避免脱水。要让中暑者小口慢饮,以免引起腹痛、呕吐和恶心等不适症状。

及时送医

若中暑者失去知觉,可按压其人中穴和合谷穴,使其恢复意识;若出现高热、昏迷、抽搐、心搏骤停等,应立即拨打120求助,及时送医。

绘制 文祥



健康真相

睡眠不足会引发糖尿病吗

□洛报融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 高鸽

几乎不吃甜食,一名56岁的女士却被诊断患了糖尿病,医生说跟她长期睡眠不足有关……前几天,洛阳市民李女士在网上看到这条消息后很担忧,因为她也长期饱受失眠困扰。“我这种情况,以后也会患糖尿病吗?”

“糖尿病的发生机制很复杂,目前还没有医学研究证明,睡眠不足与糖尿病有直接关系。”市中心医院内分泌科主任张艳芳说,如果本身没有糖尿病,仅仅是睡眠不好,这种情况并不会直接引起糖尿病。如果本身已经有糖尿病,长期睡眠不足可能加重病情。还有一种情况,在睡眠不好的基础上,如果还有肥胖、压力过大、饮食和作息不规律、有糖尿病家族史等情况,患糖尿病的风险就会增高,在这种情况下,就不仅要积极改善睡眠,控制体重和保持饮食健康也同样重要。

张艳芳进一步解释说,人体内有升糖激素和降糖激素,胰岛素就属于降糖激素。在正常人的体内,升糖激素和降糖激素都能正常工作,当睡眠不足时,如果引起了升糖激素升高,降糖激素会更卖力地“工作”,帮助血糖值回归正常。对于有糖尿病的人来说,胰岛素分泌的量不够用,不足以抵抗升糖激素的升高,长期睡眠不足就成了加重病情的诱因。

健康提醒

排卵期小腹痛,要治疗吗

□洛报融媒记者 程芳菲

“能不能帮我问问医生,排卵期小腹痛用不用治疗。”近日,39岁的张女士来电咨询,她在排卵期时,有一侧小腹会有胀痛感,但到第二天就不疼了。“这种情况用治疗吗?”

我市一医院妇产科医生、主任医师李卫红说,如果是排卵导致的小腹不适,小腹单侧会有隐痛、闷痛、坠胀痛等感觉,有的排卵期小腹痛会持续几小时,也有的会持续一两天。除了小腹不适,有的女性还会伴有腰酸、腰痛等症状。排卵日与下次月经开始之间的间隔时间,一般在14天左右。排卵后,雌激素水平会有一定程度的回落,有时还会导致子宫内膜脱落而发生少量出血。“排卵痛是正常的生理现象,一般不需要治疗。”

“如果疼痛剧烈、疼痛时间有偏差,或是有其他伴随症状,一定要及时就医。”李卫红提醒,剧烈疼痛既可能是偶然发生的严重排卵痛,也可能是由于急性盆腔炎症、阑尾炎、卵巢囊肿破裂、蒂扭转等疾病导致。如果疼痛剧烈,要及时去医院就诊。