

安全长跑,从“心”出发



□洛报融媒记者 张人杰 通讯员 牛然

进入2024年最后一个月,全国各地的马拉松长跑赛事频频,不仅吸引着众多跑步爱好者积极参与,还掀起了全民健身的热潮。然而,“跑者突然倒地”的事件时有发生,网络上关于“长跑会导致猝死”的声音不绝于耳。那么,长跑真的是可能导致猝死的高危运动项目吗?

运动是有风险的

“长跑会导致猝死”的说法并不准确。”河科大二附院心内科副主任医师高明利说,《运动相关心血管事件风险的评估与监测中国专家共识》中指出,运动是心血管疾病预防、治疗、康复非常重要的策略和措施,适量的体力活动能够提高心肺耐力、降低心血管疾病发生率及全因死亡率。

高明利表示,在运动后猝死的案例中,猝死原因不排除与运动者自身存在的基础疾病

相关,例如冠心病、心律失常等导致的心源性猝死,或者存在动脉硬化、脑血管畸形、脑动脉瘤等导致的脑源性猝死;其他原因还包括运动不当,比如饱食后、酒后、熬夜后运动等。因此,运动后猝死的“元凶”并不是运动,运动仅仅是诱因,是风险因素。

高明利进一步解释,不可否认的是,运动是有风险的。任何运动,参与者脱离了对自我身体状况的了解,脱离了科学合理的训练都有可能把风险放大,对健康造成威胁,尤其是像马拉松这样高强度、长距离的极限运动,全面考验运动者体能。

了解自身身体状况很重要

“我打算休年假,去广州参加一场国际性马拉松赛事。”38岁的长跑爱好者李强强说,首次报名大型的马拉松比赛,他心里难免紧张,对自己的身体能否经受住这次考验也有所顾虑。

于是,他慕名来到河科大二附院心脏安全风险评估中心。

经过静息心电图、动态心电图、运动心肺试验、心脏彩超等检查,医生对李强强的心肌供血、心脏功能、心脏结构等进行了综合评估。

高明利医生给出的评估建议是:“以目前的

心脏情况,近期并不适合参加马拉松比赛。”

高明利说,赛前,运动者需要充分考虑自己的心肺功能、骨骼肌肉状况、体能耐力水平,并要在参赛前进行全面的身体检查,一旦出现问题,应当停止参赛。

日常锻炼要讲科学

“来我们心脏安全风险评估中心检测的人,经常会有这样的疑问,为啥平时没啥症状,评估结果却提示心脏功能存在问题呢?”高明利说,平时没有症状不代表心脏没有问题,很多疾病不发展到一定程度,人体可能都是没有明显症状的。

高明利说,即使是在日常锻炼时也要讲科学,尤其对于患有心脑血管疾病、肺部疾病、代谢性疾病、肾脏疾病的患者,在准备运动前要咨询医生,遵医嘱进行适量运动。

“运动一定要适量!”长跑爱好者张程说,每个人的心肺功能、肌肉力量、骨骼强度都是不同的。运动一定要遵循循序渐进的原则,切忌攀比,不能违背运动健康的初衷。

在运动前要做好动态热身;运动后,要做好拉伸和放松。此外,运动者要对自身运动状态保持高度敏感,如感觉不适,应立即停止运动,并寻求医疗帮助。

75岁老人子宫“出逃”,个体化手术解决“难言之隐”

□洛报融媒记者 崔宏远 通讯员 梁靛文/图

近一年来,“难言的病痛”子宫脱垂严重影响了张薇(化名)的生活。75岁的她在身心双重折磨下,逐渐变得沉默寡言。

幸好,在河南科技大学第一附属医院(简称河科大一附院)肿瘤医院(开元院区)妇科肿瘤病区,医生通过个体化手术,让她重拾了生活的希望。

女儿再三追问,她含泪说出隐情

“那天给我妈洗衣服时发现,内裤上居然有血。”张薇的女儿心头一紧。

在她的再三追问下,母亲才含泪说出隐情:这一年来,每次站立或稍微用力,就有一个像鹅蛋般大小的肿物从阴道脱出,伴随漏尿、出血等情况。为了缓解痛苦,她只能卧床休息,勉强让脱出的肿物“缩”回去。

这种状况让她痛苦不堪,身体的折磨加上心理的羞耻感,她变得越来越孤僻,“连和人说话的心情都没有”。

经多方打听,她慕名来到河科大一附院肿瘤医院(开元院区)妇科肿瘤病区,科主任樊冬梅让她燃起了希望。



樊冬梅(右二)为患者手术

多学科专家会诊打破壁垒,个体化方案让手术顺利完成

检查结果让张薇和家人震惊:子宫IV(4)度脱垂,阴道前后壁脱垂伴轻度尿失禁,陈旧性会阴裂伤,大面积摩擦溃烂。此外,检查还发现她患有高血压、双下肢深静脉血栓。

“她的脱垂程度非常严重,脱出的肿物长期暴露在外,不仅导致感染,还影响了日常排尿。”樊冬梅解释,血栓和高血压的存在更是增加了手术的风险,一旦血栓脱落,有可能引发致命的肺栓塞,必须慎之又慎。

面对如此复杂的病情,樊冬梅立即组织了多学科专家会诊。血管外科为张薇的深静脉

血栓进行干预;心内科制订了高血压管理方案;麻醉科根据她的健康状况量身定制了麻醉计划……经过精心评估后,她的手术被提上日程。樊冬梅带领团队设计了一套个体化手术方案,不仅要修复子宫脱垂,还要解决尿失禁问题,并尽量减少术中出血和术后并发症。

“手术从来不是机械操作,每位患者的身体结构、病情特点都有差异,我们需要根据情况灵活调整。”樊冬梅介绍,经过近两个小时的手术,张薇脱垂的部位被成功复位,阴道前后壁得到修补和加固,尿失禁也一并解决。“术后查房时,我发现她整个人的精神状态都变了,脸上有了笑容”。

子宫脱垂与衰老等因素有关,出现这些症状应尽快就医

“子宫脱垂其实是一种常见的妇科疾病,但很多患者因为羞于启齿而延误治疗。”樊冬梅表示,子宫脱垂的发生与分娩损伤、长期负重、衰老等多种因素相关,严重时不仅会影响生活质量,还可能引发严重的感染和排尿困难。

樊冬梅提醒,女性日常生活中应注意避免提重物、屏气等增加腹压的动作,同时在专业医生指导下定期进行盆底肌锻炼。一旦出现腹部坠胀感、漏尿或阴道脱出物等症状,应及时就医。