

本期为濉溪县医院健康宣传材料第 22 期，特此说明。

高强度运动？可能并不适合您！

濉溪县医院 神经内三科

一些人由于对运动的性质、自身生理的各阶段情况及安全锻炼缺乏了解，或对运动存在错误的认识，只一味追求体型的健硕，长期坚持错误的运动习惯，进行高强度运动，这样不但很难达到预期效果，反而有可能对身体产生损伤。

❖ 高强度运动有哪些危害？

1. 引起全身不适

高强度运动可引起严重的疲乏感、浑身酸痛或引发旧病，还可引起肌腱、肌肉拉伤，影响日常生活和工作。



2. 导致女性男性化

由于过度进行力量、耐力练习项目，引起女性雌激素大量丧失，不少女性运动员趋于男性化，长出胡须甚至胸毛。

3. **引起女性身体受损**如举重等负重运动，会对女性盆骨产生巨大压力，可致会阴部肌肉松弛，严重者引起子宫下垂或脱出、大小便失禁等。另外，有研究发现更年期后频繁进行剧烈运动还会增加患卵巢癌的危险。

4. 可致贫血

运动中，足部的血管会受到冲击，肌肉的急剧伸缩会使红细胞与血管壁发生摩擦而受损，此外，剧烈运动中大量出汗，由汗液排出的铁也会增多。多数剧烈运动者存在起立时眩晕、脸色苍白、睡醒后情绪低落、食欲缺乏、易疲劳等不同程度的贫血症状。

5. 影响长高

体育锻炼可以加快全身血液循环，改善肌肉和骨骼系统的营养，还能刺激垂体分泌生长激素。但少年儿童过早从事剧烈运动，体

力消耗过大不仅会影响骨骼和肌肉的营养供给，还会抑制生长激素的分泌，从而影响长高。



6. 导致猝死

清晨，人的血液凝聚程度高，易形成血栓，是心脏病发作的高峰时段。冬季是心脑血管疾病的高发时期，此时期进行过于剧烈的运动容易对心脑血管造成伤害。因此早晨及寒冬都不宜进行剧烈运动，以防发生猝死。

7. 导致视网膜脱离

剧烈运动、头部震动以及高强度体力劳动都有可能诱发视网膜脱离，特别是高度近视的人更要注意。另外有研究表明，人在性高潮时血压升高，性生活剧烈可导致暂时性失明，亦应引起人们的关注。

8. 缩短寿命

剧烈运动使呼吸频率加快，耗氧量骤增，很容易扰乱人体正常的新陈代谢，加速细胞的衰老、机体器官的磨损，导致功能衰退而危害机体、影响寿命。

❖ 温馨提示

1. 根据自身情况，制订出最佳锻炼方案，不要盲目效仿他人。以不剧烈、能持久的运动为佳，避免过度运动。
2. 应根据不同运动项目挑选适合自己的运动鞋、运动服等装备，最好穿质地轻软的运动鞋。为了适应后续锻炼，有利于拉伸肌肉，以免造成损伤，运动前应充分做好热身准备活动。
3. 初始锻炼不宜太强烈，应循序渐进，让机体有个适应的过程，然后再慢慢提高运动强度。剧烈运动时，心跳加速、毛细血管扩张，同时肌肉有节律性地收缩，会挤压小静脉，使血液流动速度

加快。如果突然停止运动，肌肉的节律性收缩停止，原先流入肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，从而使外周血液增多、血压降低，导致脑部暂时性缺血，可引起心慌气短、头晕眼花、面色苍白甚至休克等症状，因此运动将要结束时要继续以缓慢、温和的动作收尾。

4. 不少人喜欢在剧烈运动后暴饮凉开水或其他饮料。运动后大量饮水，水短时间积聚于胃肠，除胃部感到沉重闷胀外，还会影响膈肌活动，进而影响正常呼吸。大量水分进入血液还会使血容量迅速增加，心脏负担突然加重，导致心肺功能异常。

此外，大量补水后血液被稀释，渗透压降低，水会通过细胞膜渗入细胞内，使细胞水肿，轻则使人头晕、呕吐或产生幻觉等“水中毒”症状，重则使人昏迷、呼吸暂停乃至死亡。因此，剧烈运动后不要一次性大量饮水，正确的饮水方法是少量多次，每次以不超过 300 毫升为宜。运动时应分别在运动前、运动中、运动后分次补水，大量出汗时可适当喝些淡盐水。

5. 停止运动后不宜马上洗浴、游泳、吹风或吹空调。因为剧烈运动后人体体温较高，皮肤表面血管扩张，毛孔张大、排汗增多，此时若马上洗浴、游泳、吹风或吹空调，会使血管立即收缩，血液循环阻力加大，皮肤温度迅速降低，同时通过神经系统调节，上呼吸道血管收缩，使局部抵抗力下降，容易生病。

6. 剧烈运动后人体代谢处于高水平状态，此时，烟、酒对人体的伤害比平时更大。酒精会更快地被吸收进入血液，危害肝、胃，还会使血液中的尿酸含量增加，诱发痛风等。



心肌梗死的健康教育

濉溪县医院 心内二科

心肌梗死是由冠状动脉粥样硬化引起血栓形成、冠状动脉的分支堵塞，使一部分心肌失去血液供应而坏死的病症。多发生于中年以后。发病时有剧烈而持久的性质类似心绞痛的前胸痛、心悸、气喘、脉搏微弱、血压降低等症状，服用硝酸甘油无效，可产生严重后果。心电图和血清酶检查对诊断有重要价值。发病后应立即进行监护救治。

病因：心肌梗死 90%以上是由于冠状动脉粥样硬化病变基础上血栓形成而引起的，较少见于冠状动脉痉挛，少数由栓塞、炎症、畸形等造成管腔狭窄闭塞，使心肌严重而持久缺血达 1 小时以上即可发生心肌坏死。心肌梗死发生常有一些诱因，包括过劳、情绪激动、大出血、休克、脱水、外科手术或严重心律失常等。

临床表现：疼痛典型的心肌梗死症状包括突然发作剧烈持久的胸骨后压榨性疼痛、休息和含硝酸甘油不能缓解，常伴烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感；表现为呼吸困难、咳嗽、紫绀、烦躁等症状。

心肌梗塞的护理：

- 1、心理治疗：平时病人精神上要保持舒畅愉快，应消除紧张恐惧心情，注意控制自己的情绪，不要激动。并避免过度劳累及受凉感冒等。
- 2、急性期需绝对卧床休息：急性心肌梗塞在发病 1~2 周应绝对卧床休息。
- 3、避免肢体血栓形成及便秘。
- 4、饮食原则：应少食多餐，以流质为主，并避免过冷或过热的膳食，饮食应平衡、清淡且富有营养，应避免过量和刺激性食物，不饮浓茶、咖啡。避免进食大量脂肪
- 5、保持大便通畅，避免用力排便。

家庭康复治疗：总的原则是做到“三要”、“三不要”。“三要”是：一要按时服药，定期复诊，二要保持大便通畅，三要坚持体育锻炼。“三不要”是：一不要情绪激动，二不要过度劳累，三不要抽烟、饮酒和吃得过饱。

肿瘤病人的饮食护理

- 1、采取放化疗治疗后,病人身体较弱,需要休息,而陪人多,走动频繁会影响病人休养。
- 2、病人身体抵抗力低,如果陪人太多,空气中细菌含量增加,易致病人感染。

【化疗期间营养】

- 1、癌症病人除机体本身需要营养外,癌体消耗是其增加营养原因之一。
- 2、癌症放化疗期间,对机体不同程度的损伤,引起一系列并发症,如白血球下降、恶心、呕吐等,均须加强营养,增强体质,以减轻反应。
- 3、加强营养,提高机体免疫力,以增加抗病能力。

一般不要看情节紧张的小说和扣人心弦的电视,采取适当的体位,被子、枕头尽量松软、舒适,以利入睡。我国民间素有睡前一盆汤的习惯做法,实践证明,足浴是一种简便易行、效果可靠的助睡保健方法。洗脚时,水温以40-50度为宜,水量以淹没脚踝为好,双脚浸泡5-10分钟,同时,用手缓慢连贯轻松的按摩双脚,先脚背后脚心,直至发热。经常用热水洗脚,不仅可以助睡,同时能增强机体免疫力。睡前饮杯热牛奶,可有镇静催眠的效果。

爱听音乐的病人,睡前可有选择的听有催眠和镇静作用的音乐,如《平湖秋月》《独影摇红》《二月映泉》等,以助睡眠。化疗前晚,如实在难以入睡,可遵医嘱服用镇静催眠药物,如安定等。

【化疗后饮食】

- 1、睡前不宜吃的过饱,不易饮浓茶、咖啡和刺激性饮料。减轻或消除病人对化疗的恐惧感,经常更换菜肴品种注意菜肴的色香味调配,千方百计增加病人的食欲。
- 2、保持足够的蛋白质摄入量,经常吃瘦肉、牛肉或鸡、鸭家禽。如病人厌油腻,可调整为蛋白质含量丰富的非肉类食物,如奶酪、鸡蛋饼、咸鸭蛋等。
- 3、避免吃不易消化的食物。多吃煮、炖、蒸等易消化的食物,少吃油腻食物。
- 4、多吃维生素含量丰富的蔬菜、水果,如芦笋、海藻、蘑菇、西红柿、胡萝卜、莴苣、鲜枣、草莓、香蕉、苹果、杏、猕猴桃。
- 5、食欲不振、消化不良者,增加健脾开胃食品,如山楂、白扁豆、萝卜、香薷、陈皮等。

防治慢阻肺“从来都不太早,从来都不太晚”

慢性阻塞性肺疾病（COPD）主要包括慢性支气管炎、阻塞性肺气肿，临床上主要表现为慢性咳嗽，咳痰，气短或呼吸困难及喘息和胸闷等。COPD 患病率和病死率均较高，由于肺功能进行性减退，严重影响患者的劳动力和生活质量。自 2002 年起，全球 COPD 倡议组织(GOLD) 倡议将每年 11 月第三周的周三定为“世界 COPD 日”。一场普通的感冒就会使 COPD 患者“雪上加霜”，而老年患者更易出现急性反复发作，故冬季来临之际，对 COPD 的防治应注意以下方面：

1、长期氧疗：应该每日吸氧至少 14 小时，使动脉血氧分压至少达到 60mmHg 才能获得较好的氧疗效果。夜间进行氧疗可以预防夜间低氧血症，减低 COPD 患者夜间猝死率。

2. 每天步行锻炼：平路匀速步行，每次累计运动时间至少 30 分钟，每周不少于 5 次，步速应循序渐进。

3. 坚持呼吸体操：主要有腹式呼吸和缩唇呼吸。腹式呼吸：患者双手分别放在前胸和腹部，尽量用鼻吸气，同时挺腹，用口呼气，同时收腹。缩唇呼吸：呼吸时将双唇如吹口哨状缩拢，使呼出的气体通过缩窄的口型缓慢的呼出，一般呼气所用的时间要长于吸气。

4、科学饮食：COPD 患者冬季饮食应做到保温、御寒、防燥。食用富有优质蛋白质的食物有肉类、蛋类、鱼类及豆制品等。特别怕冷的人，可以多补充些根块和根茎类的蔬菜，如胡萝卜、藕及薯类等。而从饮食中补充维生素 B2 和维生素 C 亦十分必要。

5、注重环境:保持病室内恒定的温度、湿度有益于痰液的排出和呼吸道的畅通。尤其在冬季空调、暖气的使用，室内空气特别干燥，可使用加湿器、空气清洁器、亦可用湿毛巾等方法增加室内湿度。

6、戒烟、加强疾病了解等。以保持良好的心态为原则，加强自我保护，要注意防寒保暖，预防感冒，避免在受污环境下长期停留。要多了解 COPD 的相关知识，并注意天气变化、避免感染和戒烟。如出现了一些 COPD 的症状，应及时去医院就诊，做肺功能检查进行 COPD 的诊断。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。