

# 剧烈运动不可取 心脏骤停会“要命”

□南方医科大学第三附属医院 潘超 游华玲



运动是健康生活的重要组成部分,但过度或不恰当的运动可能导致心脏骤停,带来致命风险。心脏骤停是一种突发的心脏活动停止状态,往往发生在剧烈运动后,尤其是在没有适当准备和监测的情况下。这种紧急情况需要立即进行心肺复苏,并尽快寻求专业医疗援助。心脏骤停的发生可能与多种因素有关,包括电解质失衡、过度劳累、心脏疾病等。因此,了解运动中的心脏健康风险,采取适当的预防措施,对于保护生命安全至关重要。

## 剧烈运动致心悸 5点原因要牢记

近日,南方医科大学第三附属医院(简称“南医三院”)急诊科收治了一名运动中突发心脏骤停的患者,经抢救后,患者转危为安,并转往该院心血管内科接受进一步治疗。

患者男性,53岁,6月17日上午11时在小区篮球场与同伴打球,在没有明显征兆的情况下突然倒地,并丧失意识,呼吸和心跳停止。同伴紧急呼救后,赛场的工作人员立即到位,他们拨打了120,并将患者

移至阴凉通风处为患者进行心肺复苏。10分钟后南医三院救护车赶到,医护人员对患者进行了胸外按压及面罩给氧,患者在进行约10分钟的紧急抢救后恢复了心跳和自主呼吸,之后被送往南医三院进一步治疗。南医三院急诊科为患者进行气管插管和药物治疗后,患者意识恢复。

对此,南医三院危重症医学部副主任杨翊解释,运动过量可能导致心脏骤停,原因有以下几点。

**电解质失衡:**剧烈运动会大量出汗,从而引起电解质失衡,如钾、钠、钙和镁等离子浓度的改变。这些电解质对于心脏的正常功能至关重要,失衡可能导致心律失常,进而引发心脏骤停。

**心脏负荷过重:**过度运动会增加心脏负荷,使心脏长时间处于高强度工作状态。这可能导致心肌缺血、心肌梗死或其他心脏疾病,从而增加心脏骤停的风险。

**脱水:**剧烈运动会大量出汗和水分流失,使身体处于脱水状态。脱水会影响血液的流动性和黏稠度,增加心脏的负担,从而增加心脏骤停的风险。

**疲劳:**过度运动会使身体疲劳,特别是肌肉疲劳。肌肉疲劳会影响呼吸系统的功能,导致氧气供应不足,从而影响心脏的正常功能。

**潜在的心脏疾病:**对于有潜在心脏疾病的人来说,剧烈运动可能触发心脏疾病发作,如心律失常、心肌梗死等,从而导致心脏骤停。

## 倾听身体信号 预防运动意外

人们在进行剧烈运动时,留意身体发出的各种信号十分重要。运动时,如果出现胸痛、呼吸困难、晕眩或心跳异常等症状,应立即停止运动并寻求医疗帮助。这些可能是心脏或其他身体器官发出的警告信号,提示机体运动强度可能过大或存在健康风险。

**胸痛或不适:**胸部出现剧烈的疼痛、压迫感或不适,可能是心脏问题的症状。

**呼吸困难:**运动过程中突然出现呼吸困难,无法正常呼吸。

**头晕或眩晕:**感到头晕、眩晕或失去平衡。

**心悸或心跳过快:**感到心跳异常快或不规律。

**恶心或呕吐:**运动过程中突然出现恶心或呕吐。

**皮肤苍白或发紫:**皮肤变得苍白或发紫,特别是嘴唇和指甲。

**意识丧失:**突然失去意识或昏迷。

**肌肉抽搐或痉挛:**肌肉出现不自主地抽搐或痉挛。

**严重的头痛:**突然出现严重的头痛,可能是高血压或其他严重疾病的症状。

**极度疲劳:**运动过程中感到非常疲劳,无法继续运动。

此外,应注意预防运动意外,做到以下几点:

**适量运动:**根据自己的身体状况选择合适的运动强度和运动时间,避免过度劳累。

**补充水分:**运动前、中、后均需适量补充水分,防止脱水。

**穿着适宜:**穿着透气、吸汗的运动装备,帮助身体散热。

**避免高温时段运动:**尽量避免在日照强烈或气温最高的时段进行户外运动。

倾听身体信号:如有不适症状,应立即停止运动并寻求帮助。

## 发生意外急救 及时拨打120

如身边人发生运动意外,建议第一时间拨打120寻求专业医疗救援,在救援到达前,可以尝试紧急救治措施。

**心肺复苏(CPR):**如果患者没有呼吸或心跳,立即开始CPR。将患者平放在硬而平坦的地面上,双手交叉放在胸骨下方,用身体的重量进行按压,成人按压深度为5~6cm,按压速度为每分钟100~120次。每30次按压后进行2次人工呼吸。

**使用自动体外除颤器(AED):**如果现场有AED设备,按照设备语音指导进行操作。将电极片粘附在患者胸部,按照设备指示进行电击。

**保持呼吸道通畅:**将患者头部轻轻向后仰,确保呼吸道通畅。如果患者有呕吐物,应将其清除。

# 暑假亲子 升温指南

□广州医科大学附属第五医院 郑银佳

决心和信心。

## 保持开放诚实的沟通

暑假到来,孩子们的校园生活暂时告一段落,家庭成为他们的主要活动场所。这段时间,不仅是孩子们放松和充电的好时机,更是家长们与孩子建立和改善亲子关系的黄金时期。

亲子关系和谐与否,对孩子的成长和家庭的幸福有着深远的影响。广州医科大学附属第五医院心理(精神)科诊室里常遇到来解决亲子问题的家长与孩子。“我妈妈喜欢对我诉苦,讲述爸爸对她的不好。每次看到她边说边哭,我觉得既难受又无能为力。我现在觉得特别压抑,回家总感到很窒息。”诊室里,初二学生小琪一边哭泣,一边对着心理(精神)科主任莫焯说着母亲对她情绪的影响。小琪因为总在学校莫名哭泣,上课无法集中精神,成绩明显退步,在班主任的劝说下,家长带她来到了心理诊室就诊。同一天,诊室里另一位被诊断为抑郁障碍的初三学生小张也在问诊的时候说道,“我爸总跟我诉说他工作上的压力,尽管我不想听,但他还是滔滔不绝,我现在周末都不想待在家里。”

良好的亲子关系能够促进孩子的心理健康,增强家庭的凝聚力,同时也能为家长提供宝贵的教育和沟通经验。面对上述案例,如有同样经历且需要改善亲子关系的家,可尝试莫焯推荐的四种方法,帮助改善亲子关系。

## 建立边界感,明确角色和责任

作为家长,要清晰地知道自己的角色是家长,是孩子的监护人和引导者,负责提供必要的照顾和教育。当家长出现情感问题或者工作压力时,不应将孩子作为主要的诉说对象,甚至一味地抱怨。家长希望得到的回应或帮助可能不是孩子所能给予的。既然孩子给予不了,那么作为家长应该另外寻求回应和帮助。

不诉苦并不意味着要遮掩情绪,完全封闭或避免与孩子沟通、欺骗孩子。表达负面情绪也不等于无端地抱怨和诉苦。相反,家长与孩子保持开放、诚实的沟通。当父母遇到困难时,可以适当表达负面情绪和困扰,与孩子分享自己的感受,强调自己的应对能力和解决问题的决心。

当孩子想表达时,家长要全神贯注地倾听,不打断或过早给出自己的建议。作为家长,可以尝试站在孩子的角度思考问题,理解他们的感受和需求。这种做法有助于增进彼此之间的理解和信任。

## 寻求他人的帮助

当家长自己有生活压力或情感问题时,可以寻求亲朋好友、专业人士等其他途径的帮助和支持。不要无止境地抱怨,或者将问题转嫁给孩子,让孩子承受过多的压力和责任。

如果家长发现自己的诉苦行为已经给孩子带来了明显的压力和心理问题,应及时寻求专业心理治疗的帮助,共同渡过难关。

## 学会自我觉察与情绪管理

有负面情绪的存在是很正常的现象。当家长感到不快或情绪激动时,应首先认识到这些情绪的存在,并尝试理解它们背后的原因,学会对自己进行觉察。

当家长情绪激动时,先不要着急处理和解决问题,而是可以尝试通过深呼吸等方法平复情绪。待情绪平复后,再给自己一些时间冷静思考问题的本质和可能的解决方案。

生活中遇到困难时,家长可以告诉孩子,每个人都会遇到挑战,关键在于如何去面对和解决,可用正面的语言和行为来传递解决问题的方法。

科学的饮水时机是餐前30~60分钟喝适量的水或汤,如菜汤、骨头汤、西红柿汤、橙汁等,可刺激食欲,促进消化液分泌,同时能补充维生素、矿物质等营养物质。

## 淡盐水饮用注意事项

淡盐水一般是指100ml水中加入不超过0.9g盐,它有调节胃酸分泌、促进溃疡愈合、促进消化、防止便秘等功效。但是所有人都适合喝淡盐水,心血管疾病、肾炎、肝硬化腹水等患者忌喝盐水。喝淡盐水的最佳时间是晨起时分,晚间喝盐水会增加心脏负担,容易诱发心衰。

## 就餐前后忌喝水

饭前大量饮水会冲淡胃液,影响消化。饭后食物已占据了胃的大部分空间,大量饮水,也会冲淡消化液,使胃的消化能力大大降低,增加胃、心脏和肾脏负担。

饭前大量饮水会冲淡胃液,影响消化。饭后食物已占据了胃的大部分空间,大量饮水,也会冲淡消化液,使胃的消化能力大大降低,增加胃、心脏和肾脏负担。

# 热浪来袭 水是良伴

□广东省中医院急诊科 郭艳枫

水是生命之源,能缓解口渴,也能帮助机体调节体温,维持机体的正常运作。恰逢夏日小暑,人们在保证足够水分摄入的同时,应注重饮水的质量与时机,以健康饮水为伴,共同抵御酷暑,保持身体活力。

因此,应定时定量喝水,养成主动饮水的习惯。

“饮水”才是较好的饮水习惯。

## 忌一次性过量饮水

市场上出售的桶装水主要有纯净水、矿泉水、泉水、矿物质水等。纯净水是指不含杂质的H<sub>2</sub>O,提取简单,使用最广泛。但纯净水有其缺点:矿物质或微量元素的含量很低甚至为零。长期饮用纯净水会使人体矿物质或微量元素摄入不足,从而导致营养不良、生长发育迟缓、精神不振等情况。因此,微量元素缺乏的人群可选择饮用矿泉水,尿路结石的患者可选择纯净水,但不宜长期饮用。

虽然“多喝水”对健康有益,但并非喝越多越好。当水的摄入量超过了肾脏排出能力时,可导致血液稀释,出现低钠血症,严重者可出现水中毒。轻度低钠血症有乏力、恶心、呕吐、头痛、记忆力减退等表现。中重度以上低钠血症会出现头晕、头痛、视物模糊、谵妄、抽搐甚至昏迷。不过,水中毒的现象在正常健康人群中比较少见,多见于心脏病、肾病、肝病等患者。因此,“少量多次”

“忌长期饮用纯净水”

市场上出售的桶装水主要有纯净水、矿泉水、泉水、矿物质水等。纯净水是指不含杂质的H<sub>2</sub>O,提取简单,使用最广泛。但纯净水有其缺点:矿物质或微量元素的含量很低甚至为零。长期饮用纯净水会使人体矿物质或微量元素摄入不足,从而导致营养不良、生长发育迟缓、精神不振等情况。因此,微量元素缺乏的人群可选择饮用矿泉水,尿路结石的患者可选择纯净水,但不宜长期饮用。

# 小虫子大问题

□广东省疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所 陈经雕



肝吸虫又称华支睾吸虫,当人摄入含有肝吸虫活囊蚴的淡水鱼、虾肉后,可能会感染肝吸虫病。肝吸虫成虫只有10~25mm,寄生在人的肝胆管内,虽然体积不大,但仍可能会导致机体肝胆系统的病变。2009年,世界卫生组织(WHO)国际癌症研究署将肝吸虫确定为胆管细胞癌明确致病物。2010年,肝吸虫病被WHO列为“全球最烈性热带病”之一。

食鱼生在广东已有悠久的历史。在岭南,不论沿海或山区,凡有鱼即为食鱼。岭南民俗有“夏至狗肉,冬至鱼生”“盖鱼本阳类,冬至一阳生,生食之亦属助阳之义”。可见,岭南人喜食鱼生,不仅是饮食古风的保留,也出于讲求饮食中阴阳协调的特点。

然而,食鱼生也是感染肝吸虫病的主要途径。1908年Whyte(怀特)在潮州市发现了广东省首例肝吸虫患者,此后省内各地开始相继报告发现此病。1956年,对广州出土的明代古尸检查时,在其体内发现了肝吸虫虫卵,证实该病在广东省至少存在了500年。根据科学家的观察,古尸中的肝吸虫卵,其外形、大小和内部结构与现代的肝吸虫卵并无明显区别。

# 中国公民健康素养66条释义(节选)

(2024年版)

## 17. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者要做好自我管理。

成年人正常空腹血糖<6.1mmol/L。对非糖尿病患者来说,低血糖症的诊断标准为血糖<2.8mmol/L,而接受药物治疗的糖尿病患者只要血糖<3.9mmol/L就属于低血糖。

典型的糖尿病症状表现为“三多一少”,即烦渴多饮、多尿、多食和不明原因的体重减轻、乏力。出现典型的糖尿病症状加上空腹血糖≥7.0mmol/L或随机血糖≥11.1mmol/L,或口服75克葡萄糖负荷后2小时血糖≥11.1mmol/L,或糖化血红蛋白≥6.5%,可诊断为糖尿病。没有糖尿病典型症状者,如果有两次以上的血糖达到糖尿病诊断标准,就可以诊断为糖尿病。6.1mmol/L≤空腹血糖<7.0mmol/L或7.8mmol/L≤糖负荷2小时血糖<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重或肥胖、高血压、血脂异常、脂肪肝、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。糖尿病患者应遵医嘱用药,定期复查。增强自我保健意识,主动学习糖尿病防治知识,对疾病有全面正确认识,掌握家庭自测血糖的方法,做好血糖自我管理,加强自我健康管理,预防和减少并发症。

糖尿病患者及糖尿病高危人群要养成健康的生活方式,控制血糖、血压、血脂和体重,做到合理膳食、科学运动、不吸烟、不喝酒、规律生活。

根据国家基本公共卫生服务规范要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服

务中心(站)为辖区35岁及以上2型糖尿病患者提供健康管理服务,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

## 18. 关注肺功能,控制慢阻肺危险因素,慢阻肺患者要做好自我管理。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗,吸入药物起效快,全身副作用小,可以联合用药,是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访,每年至少做一次肺功能检测,监测症状及合并症,坚持健康生活方式,注重膳食营养,多吃蔬菜水果,进行中等强度的体力活动,在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等,也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗,吸入药物起效快,全身副作用小,可以联合用药,是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访,每年至少做一次肺功能检测,监测症状及合并症,坚持健康生活方式,注重膳食营养,多吃蔬菜水果,进行中等强度的体力活动,在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等,也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。

慢阻肺患者应长期坚持吸入药物治疗,吸入药物起效快,全身副作用小,可以联合用药,是较安全的用药方式。慢阻肺患者应定期随访,每年至少做一次肺功能检测,监测症状及合并症,坚持健康生活方式,注重膳食营养,多吃蔬菜水果,进行中等强度的体力活动,在专业人员指导下积极参与康复治疗。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等,也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。

慢阻肺急性加重主要表现为呼吸困难加重,常伴有喘息、胸闷、咳嗽加剧、痰量增加、痰液颜色和/或黏度改变以及发热等,也可出现心悸、全身不适、失眠、嗜睡、疲乏、抑郁和意识不清等症状,一旦出现上述情况,应立即到医院就诊。