

专家问诊

96岁老人每天做300个仰卧起坐是长寿秘诀?

并非人人能做运动“尖子生”

■记者程雪



马建军 浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师,浙江大学博士生导师、副教授。浙江省卫生高层次创新人才。首届浙江省“优秀青年副主任医师”,邵逸夫医院“卓越人才”。

前不久,一位96岁的老人做运动的视频冲上热搜,老人每天坚持锻炼身体,至少做300个仰卧起坐,走路四五十分钟,压腿、在杠上做引体向上也不在话下。难道花大力气锻炼就是他的长寿秘诀?浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师马建军认为并非所有人都适合如此高强度的运动,尤其老年人在锻炼的时候要量力而行。

高强度运动需要量力而行

马建军说,大家如果认真阅读所有相关新闻,就会发现,这名老人的锻炼习惯是几十年来养成的,并非一下子就加码到很大的强度,因此不经常锻炼的人群切莫盲目跟风,不建议一下子做大量高强度运动。

所谓高强度运动,是指运动时人的心率每分钟达到160至170次,感觉大汗淋漓、气喘吁吁。中强度运动是指运动时心率为每分钟130至150次,活动时能感觉到出汗,呼吸比较急促,略感吃力,例如快步走、慢跑、骑自行车、太极拳等。低强度运动是指

运动时心率保持在每分钟100至120次,感觉身体轻微发热,散步、遛狗、做家务等都属于低强度运动,适合初期参加体育活动或体质较弱的人。

人的体力和生活习惯不同,像这位每天做高强度运动的老人本身的身体素质好,运动习惯好,生活作息好才能成为运动“尖子生”。并非人人都如此,大多数人承受不住无氧运动的强度。

根据最新版的运动指南,65岁以下的成年人,每周应该至少有150~300分钟的中等强度有氧运动。65岁及以上人群,量力而为,建议每周进行150~300分钟的中高强度有氧运动。

有氧运动更适合老年人

新闻中的老人喜欢做仰卧起坐、引体向上等运动,这些运动对于中老年人来说是否是好的选择?

答案是否定的。马建军介绍说,仰卧起坐、引体向上,以及健身房内的器械类运动都属于无氧运动。

如果把做运动比喻成开车,那么做无氧运动就如同深踩油门加速,需要运动者在短期内爆发出大力量来完成,这也是

为什么有些人在做这些运动的时候觉得自己“把吃奶的劲儿都用上了”。同时,人们在做无氧运动的时候,肌肉会快速充血,所以青筋暴起。老年人心脏就像车子上老化的发动机,他们的心血管功能往往有较大退化,大多数人承受不住无氧运动的强度。

相对而言,有氧运动更适合老年人,没事散散步,遛遛狗都可以锻炼到身体,就像开车的时候匀速慢行,中低强度的有氧运动不会对老年人身体造成损伤。

“大家还需要理清一个观点,那就是运动并非是长寿唯一的‘钥匙’。”马建军说,就拿新闻中的老人为例,除了运动,他还热爱学习,每天坚持写英文日记,看报纸、唱歌、拉二胡……这些不仅能预防老年痴呆,还体现了老人对生活积极的态度,在这些综合因素之下,老人才会长寿。大家也应该像老人学习,时刻保持对生活的热情,积极面对每一天。

运动姿势错误反而会损伤身体

如果你在一个清晨走入公园,不难发现热衷于锻炼的老人或是在公共运动设施上奋力扭腰甩肩,或是自己开辟一处天地

压腿拉伸。然而,若用错了运动姿势,不仅达不到强身健体的效果,反而会对自身造成损伤。

“压腿、劈叉,包括做瑜伽等拉伸运动,如果做了头,很容易导致肌肉拉伤。”马建军说。

很多老年人在压腿的时候,拼命地用头往脚尖的方向伸,腰过于弯,容易导致腰椎间盘损伤。正确的姿势是先找个高度适中的栏杆或台阶搭上腿,两腿伸直,挺腰,上体前屈做压腿的动作。

想做引体向上的群体体重不宜过重,也不能一次做太多。因为它是一个多关节复合动作,自重大或做太多可能对关节、韧带造成损伤。

公园里和小区里常见帮助人们扭腰的运动设施,如果扭得太快,肌肉来不及保护腰椎间盘,就容易导致椎间盘损伤甚至纤维环撕裂。那些帮助活动肩关节的设施也是如此,运动频率不宜过快,不然会损伤肩关节。

“不管是老年人还是年轻人在运动之前都需要热身。”马建军建议大家运动前至少热身5分钟,做做伸展动作,让身体各处关节都“热”起来,关节不紧绷,运动更有效。

切除35斤大肿瘤 磐安良医为一女士“减腹”成功

■张靖超

“多亏你们高超精湛的医疗技术,不仅保留了我的生育功能,还让我卸下了‘重担’!”在磐安县人民医院妇产科病区,陈女士紧握傅秀娟主任的手,连连表示感谢。

6年前,陈女士体检发现卵巢长着一颗6cm×6cm的囊肿,医生建议手术摘除,但陈女士觉得不疼不痒,便没将医生的话放在心上,此后也没有进行复查。

“之前没有什么不舒服,就是最近3个月,感觉肚子大得很快,体重也从一百四五十斤长到了一百九十几斤。”起先,陈女士还以为只是自己单纯变胖了,但随着肚子不断隆起,陈女士出现了腹胀、腰痛等不适,可因忙于工作,她也就将上医院就诊的事一拖再拖,直到此次出现阴道流血(非生理期),她才意识到事情的严重性。

此次来医院就诊时,陈女士肚子有怀孕足月大小,B超检查:腹腔巨大囊实质性包块;CT检查:盆腔囊实质性占位,恶性或交界性可能性大,考虑为卵巢交界性粘液性囊腺瘤。

“3个月时间,肚子就大得

很快,我们担心肿瘤发生了恶变,好在做了相关检查后,并未发现癌细胞转移。”考虑到陈女士还有生育需求,傅秀娟组织妇产科团队,共同讨论术中可能遇到的风险,并为陈女士制订了最佳的治疗方案。

经过充分的术前准备,在麻醉科和手术室的配合下,妇产科团队为陈女士进行了保留生育功能卵巢肿瘤摘除手术,经过一个小时,成功切除重达35斤的肿瘤。病理结果:卵巢交界性粘液性囊腺瘤。

术后,在医护人员的精心照料下,陈女士身体逐渐康复,目前已出院。傅秀娟表示,卵巢交界性粘液性囊腺瘤具有癌变的潜在风险,而卵巢囊肿是可以发展成为卵巢交界性粘液性囊腺瘤的,因此当发现卵巢囊肿时,应定期复查,必要时进行手术摘除;此外,当出现腹部疼痛、隆起明显或阴道异常流血等情况,也应及时就诊。

在日常生活中,大家应养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,保证充足的睡眠,积极治疗肥胖、卵巢囊肿等,这对预防卵巢交界性粘液性囊腺瘤的发生有着重要意义。

宁波女子血似牛奶 急性胰腺炎严重者危及生命

■吴佳礼

近日,宁波市中医院脾胃科收治一急性胰腺炎患者。令医护人员惊讶的是,该患者的血脂高达75.28mmol/L,超过正常值上限1.7mmol/L40多倍。

接诊的脾胃科医生朱红梅说,幸好治疗及时,否则这么高的血脂引起的高脂血症性胰腺炎,很容易发展成重症胰腺炎,引起多器官功能衰竭而危及生命。

据介绍,这位女患者40多岁,体型肥胖,既往有糖尿病、高脂血症病史。前些天,该患者进食排骨汤后出现中上腹隐痛,以为是胃痛,自己吃了点胃药,可腹痛症状没减轻,反而加重,遂到中医院就诊。

朱医生回忆说,当时抽血化验,患者的血液呈明显的乳糜状,甘油三酯指标达到75.28mmol/L,超过正常值上限1.7mmol/L40多倍。结合腹部检查,他们判断患者并非普通胃病,而是高甘油三酯血症引起的急性胰腺炎。

考虑到这样的急性胰腺炎进展很快,会引起多脏器损伤甚至衰竭,医生建议立即住院,若控制不佳还要进行血液滤过。

常吃芹菜会升血压?

■邵营

如果说哪种蔬菜降血压,很多人会马上想到芹菜,清炒芹菜或芹菜汁,是高血压人群食谱上的常客,但也有人说,芹菜的钠含量高,不仅不能降血压,还会升血压,这是真的吗?

认为芹菜会升血压的观点是从芹菜的含钠量得出的结论。根据《食物成分表》,对比一些常见蔬菜的含钠量,芹菜的含钠量确实挺高。高血压病人对钠的摄入量控制是比较严格的。摄入的每种食物都最好挑选钠含量低的。特别是食盐,食盐由氯化钠组成,其中钠所占比例接近40%,因此1克钠可换算为2.5克盐。《中国居民膳食指南(2022)》建议成年人每天盐摄入量不超过5克,也就是说每天摄入钠含量不超过5×40%≈2克即2000毫克。如果每天摄入1斤芹菜(西芹)即500克,摄入钠含量为400毫克,即相当于多摄入1克盐。但是普通人一般也不会天天都吃这么多芹菜。

饮食要多样化,食物品种要多样化,这样营养才会平衡。再

金秋趣味运动会



日前,温岭市大溪镇总工会、妇联、团委和党建办等联合举办机关趣味运动会,机关工会会员以运动的健康方式欢庆中秋。

通讯员杨鹏、李艳 摄

孕期碰到牙疼怎么办?

■主持人许瑞英

时上口腔医院就诊。

当孕期碰到牙疼,会是个怎样的体验?积极备孕的妈妈肯定没少听医嘱,孕前要把有问题的牙齿补好,但十月怀胎,有可能原本好好的牙齿,在孕期也会出现问题,那么怀孕期间碰到牙齿问题究竟要怎么办?

口腔科医生认为,一般来说,怀孕的前三个月和后三个月都不适合做复杂的口腔处理,但是在孕中期4~6个月的阶段,相对是安全的。

有的准妈妈因为害怕麻药会给宝宝带来不好的影响,在进行口腔治疗时不敢使用麻药,疼也只能硬忍着,这其实是没有必要

的。因为口腔治疗主要采用的是局部麻醉,医生会使用剂量尽可能少的麻醉药物,通过浸润渗透到口腔的局部组织来起到麻醉效果,在这个过程中,真正进入血液的药物剂量其实非常少。

如果后续需要用消炎药和止痛药,一般来说,会选择青霉素、阿莫西林等抗生素药物,止痛药则需遵医嘱。孕妈妈不必过分担心。

当然,如果在备孕时就把牙齿问题解决好,是最好的,因此孕前进行全面的口腔检查是非常有必要的,可以先进行一次洁牙,消除龋齿、牙周疾病等隐患。

古稀老人重病缠身险瘫痪

双重血浆置换后恢复活力

徐敏荣

吸心跳骤停,病房医生推测患者可能因为无力咳嗽致气道痰堵出现了窒息。

王大伯转入ICU抢救治疗后,生命体征逐渐稳定,但谜团却仍未解开。

第二天一早,许秀娟副主任医师查房发现,经过一天的积极治疗,王大伯已经清醒,能睁眼,可以点头,但是四肢却跟瘫痪了一样,连握紧拳头都做不了。

神志恢复了,四肢却动不了。许秀娟医师再次仔细向家属询问整个发病过程,吞咽困难,进食呛咳,肢体无力,到心跳呼吸骤停……许秀娟初步判断:病因基本指向神经系统疾病,急性吉

兰一巴雷综合征首先考虑,正是患者神经病变导致肌肉力量的下

降,最后累及到了呼吸肌,才导致了突发的呼吸心跳骤停。有了方

向,立刻行动!当即给患者完善了脑脊液、肌电图等相关检查,结

肉力量明显改善,咳嗽有力气了,肺里的痰比之前更容易咳出来,加上合理的抗生素使用,肺部感染也很快好转。王大伯在ICU治疗一周后,顺利拔除了气管插管,并转回普通病房。

吉兰一巴雷综合征,是以周围神经和神经根的脱髓鞘病变及小血管炎性细胞浸润为病理特点的自身免疫性周围神经病。目前发病原因尚未明确,任何年龄,任何季节均可发病,常有腹泻及上呼吸道感染等并发症,且多表现为急性起病,临床可见急性四肢对称性、弛缓性肢体瘫痪等,2周左右病情达到高峰。该病不仅可能留下永久的神经功能障碍,还有一定的致死率,死因通常为呼吸衰竭、休克、恶性心律失常等。可通过完善脑脊液检查,肌电图等检查明确诊断。治疗上可给予一般支持治疗及免疫治疗。

免疫治疗主要包括血浆置换、免疫球蛋白注射、糖皮质激素治疗等。血浆置换是一种特异质针对性治疗,但单纯的血浆置换,需要消耗大量的外源性血浆,且大量的外源性血浆也会给患者带来较大的感染性疾病风险。故本病例中给予患者的治疗为双重血浆置换。

双重血浆置换(DFPP)是临床上一种新的血液净化技术,治疗时将患者的血液通过临时血透导管引出,进入血浆分离器(第一级分离膜),将血液中的血浆分离出来,再进入血浆成分分离器(第二级分离膜),将血浆中的致病物质分离出来弃去,然后剩余的血浆连同血细胞输回体内。相较于单纯血浆置换,双重血浆置换不仅可以有效清除致病物质,还避免了大量的外源性血浆的输入,提高疗效的同时减少了其他风险。

芹菜虽然钠含量比较高,但它确实含有降压成分,也确实有一定的辅助降压效果。

芹菜在古代就有“药芹”之称,芹菜含有的营养成分对人体非常重要,其中的活性物质也是保证人体健康所不可缺少的。

芹菜辅助降压和降脂的功效,主要在于其含有多种生物活性物质,比如芹菜苷、挥发油、有机酸、甘露醇、生物碱等。芹菜叶和茎中含有的月桂烯、异松油烯、佛手苷内酯等挥发油能够降压、健肠胃并增进食欲。芹菜中还含有β-基苯基类化合物,这些化合物使芹菜具有特殊的香气,因此又被称为芹菜镇静素。一些失眠者因烦躁血压会有所上升,常吃芹菜对帮助他们控制血压有好处。这些活性成分共同作用,让芹菜具有辅助控制降血压、降血脂的效果。

高钠蔬菜对于高血压人群来说,不是不能吃,而是要适量食用,同时在吃的时候应该要少放盐或者不放盐。它们钠含量高,本身也会带有一点淡淡的咸味,就算不放盐也不会影响口感。