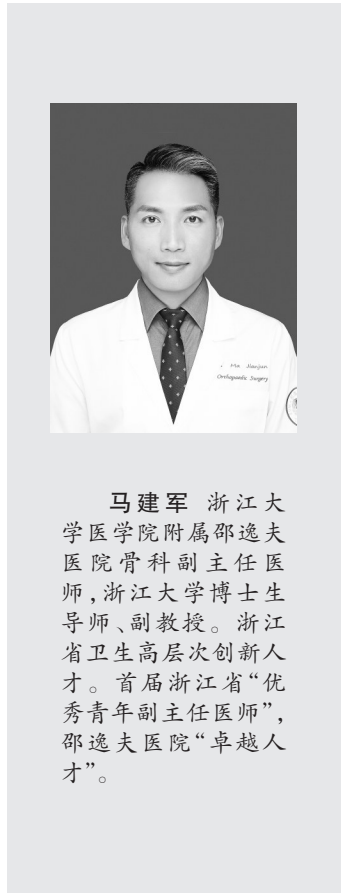


专家问诊

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”



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”。

■记者程雪

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,是指做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,例如健步走、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,大多数人还需量力而为。

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分钟的中低强度有氧运动。

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急加速,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,就像开车的时候可以匀速慢行,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年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

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,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:腹腔巨大囊实性包块;CT检查:盆腔囊实性占位,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。

经过充分的手术前准备,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细胞减灭手术,经过一个多小时,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。

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

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。

如果是意外怀孕没有做过口腔检查,也不要担心,出现问题及

时上口腔医院就诊。

那么孕期如果牙齿出现问题,是否可以拍牙片?这种要视情况而定,一般来说,医生会避免让准妈妈拍X射线牙片,避免出现影响胎儿的情况。但如果口腔治疗必须得牙片的辅助,准妈妈也不要焦虑。因为口腔拍片的辐射量远远小于安全的辐射承受剂量,在拍摄时医生也会使用防护服,为准妈妈和胎儿做好防护。

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

日前,浙江省立同德医院ICU值班手机突然接到呼吸科急诊电话。值班医生徐敏荣立即奔赴呼叫地点,到现场时,病房的医生正对患者进行心肺复苏,徐医生马上加入了抢救行动中。万幸,十分钟后患者恢复了自主心跳,此时一同前来的麻醉科医生也已完成气管插管,鉴于患者病情危重,徐医生与家属沟通后立即转送至ICU进一步抢救治疗。

徐医生在与病房主管医生的交班中得知,患者王大伯,今年70多岁,平时身体很好,入院前1周出现全身乏力,吃不下东西,在当地医院已经住院治疗多天,经过多项检查却一直找不到病因,家属非常着急,因为症状越来越重,且并发了肺部感染,于是转到该院治疗。入院后,相关的检查还未完善,王大伯就突然出现了呼

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,但迷团仍未解开。

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—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

果证实了许秀娟的推断,为“急性吉兰—巴雷综合征”。

谜底揭晓,只是第一步,最关键的依然是有效的治疗。

急性吉兰—巴雷综合征属于一种自身免疫异常的疾病,大伯属于危重类型,针对这类疾病,需尽快治疗,否则会留下严重的后遗症。传统治疗有激素、丙种球蛋白,但疗效不确切。血浆置换治疗是一种特异性对症治疗,可以有效、快速清除患者体内的异常免疫蛋白,起到立竿见影的治疗效果。许秀娟果断采用双重血浆置换。

很快,实施了双重血浆置换后,大伯的病情明显好转,四肢肌肉力量从接近瘫痪到已经可以轻抬手臂,紧接着又进行了两次治疗后,大伯的四肢肌力基本恢复正常,查房的时候可以紧紧握住许秀娟的手,并微笑点头,眼神中流露出感激之情。同时,呼吸肌

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—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。

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。如果每天摄入一斤芹菜(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,食品品种要多样化,这样营养才会平衡。再

者,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,主要在于其含有多钟生物活性物质,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血压、健肠胃并增进食欲。芹菜中还含有丁基苯酞类化合物,这些化合物使芹菜具有特殊的香气,这类物质具有镇静安神的作用,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,同时不能在吃的时候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。