

# 慢性病患者如何正确运动

## 动脉硬化患者

人老了以后往往好静不好动,这样会加快动脉硬化,因为此病会随着年龄的增长逐渐加重。比如有人40多岁,裸眼看书时会模糊不清,时间稍长就头晕、头痛,这些症状多数是由动脉硬化引起的,再过几年症状加重,就会发生记忆力减退、失眠多梦等。

动脉硬化的发病因素有很多,其中一个就是缺乏运动。建议动脉硬化患者加强锻炼,坚持步行。步行属于有氧运动,也是一项全身运动,可以消除疲劳、愉悦心情、增强新陈代谢、燃烧脂肪、促进血流畅通,从而推迟动脉硬化形成和加重。动脉硬化患者可以每天快走几十分钟,并辅助做些其他运动,同时进行饮食调整。

## 高血压患者

高血压的一般规律是:早

### 专家提醒

## 胸闷胸痛可能不是心脏病

54岁的刘女士最近老是胸闷胸痛,闷痛感经常会持续几个小时。但散步或者做家务时,她却没感觉到有症状加重的情况。刘女士到医院检查,经过心电图检查、运动试验检测后,刘女士被排除了冠心病。

冠心病导致的心绞痛,一般只会持续几分钟,疼一会儿就不疼了,如果胸闷胸痛连续几个小时,基本可以排除冠心病。

此外,冠心病的症状和运动紧密相关,患者一旦进行快走、跑步等运动,胸闷胸痛症状就会加重,休息一会儿就会缓解。如果你的胸闷胸痛和运动没有直接关系,那也基本能排除冠心病。

除了冠心病,胃食管反流、颈椎病都可能引起胸闷胸痛的症状。只要检查发现心脏没问题,患者就不用太担心。

河南省人民医院副主任医师 刘洪智/文

晨血压逐渐上升,到了下午四五点,血压相对稳定,此时适合运动。对降压有较好作用的运动是有氧运动,如慢跑、步行、做广播体操、骑自行车、游泳、打太极拳等。高血压患者可以根据自己的喜好决定运动方式,可以同时选择2至3种。运动强度自己掌控,并随时观察运动时的心率,如年龄70岁整,用170减去年龄,测定1分钟心率,1分钟心率在100次左右比较适中,且中间不超过2次间歇。推荐每周运动5次,每次1小时左右(包括热身活动)。

通过运动控制血压主要适用于早期发现的高血压,或病情比较稳定、血压只是偏高、尚未定性且无其他疾病的患者。此类患者通过调整饮食、配合运动,恢复正常是可能的。

需要注意的是,运动降压有可逆性,需要坚持,且要尽

量少做剧烈运动,尤其是需要弯腰、低头的运动。如果高血压患者在运动时出现不良反应,应立即停止。如果血压不稳定,患者应至医院就诊,由医生明确病情,决定采取哪种运动方式。

## 胃病患者

胃病患者不论病情轻重,饭后不宜立即运动,尤其忌讳剧烈运动。因为饭后胃在执行所进食物的一系列消化活动,马上运动会加重胃的负担,尤其是胃下垂患者。胃病患者如果感觉胃部隐痛,或突发胃痛,应立即停止运动,安心静养或看医生。

正常情况下,一般胃病患者可以做一些轻度运动,如慢跑、步行、打太极拳、轻揉腹部等,可加快血液循环、促进新陈代谢、增强胃肠蠕动;如果病情稍重,则不宜频繁运动,可以试着隔日锻炼。



## 孤独症、抑郁症患者

运动可以减轻诸多疾病,尤其对精神障碍患者有良好的缓解作用,如孤独症、抑郁症患者。此类患者可以进行的运动:一是踢毽子或跳绳,能增强身体的协调性,适宜年龄较轻的患者;二是慢跑,多人结伴而行,每次坚持十几分钟,有助于睡眠、调节心情;三是步行,步伐要快,半小时内不停,每天坚持;四是跳广场舞,这是一项群体活动,乐曲振奋人心,可以提高心肺功能、改善睡眠、调节神经;五是瑜伽。

常万济/文

## 支气管扩张症有三大症状

支气管扩张症是一种由于反复感染或非感染因素引起的慢性呼吸系统疾病。支气管扩张症有以下三个主要症状:

**反复咳嗽。**表现为长时间的反复咳嗽,部分患者用听诊器还可以听到肺部的湿啰音。

**大量脓痰。**支气管扩张症的咳嗽比较有特点,早期可以是少量白痰,随着病情发展,痰量逐渐增加,甚至可达到100ml以上。如果合并绿脓杆菌感染,痰色也会发生变化,



表现为大量的黄痰,或者黄绿色痰;如果合并厌氧菌感染,还会有臭味。

**反复咯血。**咯血也是从少量到大量逐渐发展。少量时可能仅表现为痰中带血,每日咯

血量在100ml以内;中等量咯血每日在100ml~500ml;大量咯血1小时内咯血量超过100ml或者24小时内超过500ml。

支气管扩张症不如支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等被大家熟知,但它造成的危害同样严重,长期反复发作,会出现很多合并症,如反复感染、气道壁纤维化、肺源性心脏病等,所以一定要积极治疗进行控制。

首都医科大学附属朝阳医院主任医师 王臻

## 身体不自主舞动 警惕高血糖

几个月前,72岁的张先生出现不自觉地右上肢舞动,一开始家里人没当回事,后来,抖动幅度越来越大,胳膊来回屈伸、摇摆,看着就像在跳舞,这怪异的舞动完全不受控制,没有规律,没有节奏,严重影响日常生活。张先生到医院就诊,医生发现张先生从没有关注过血糖问题,一测血糖竟然高达

22mmol/L。结合相关检查结果和病史、症状等,张先生被诊断为“非酮症糖尿病性偏身舞蹈症”。这种病的典型症状是身体一侧不自主的运动,就像跳舞一样。

非酮症糖尿病性偏身舞蹈症多见于血糖控制不佳的老年糖尿病患者。糖尿病为基础病因,主要临床表现为出现一侧或双侧肢体的不自

主运动——舞蹈样动作,大多数患者为单侧舞蹈,患者发病时血糖较高而酮体阴性,临床症状随着血糖的控制而好转,但血糖控制不良时可复发。

生活中,糖尿病患者要做好自我管理,积极控糖,保持血糖平稳。

石家庄市人民医院神经内科一科主任 赵明哲

## 糖尿病患者需定期筛查并发症

糖尿病患者需要全面评估糖尿病的病情及并发症情况,因为早期的糖尿病慢性并发症,经积极有效治疗,是有机会逆转的。糖尿病并发症早发现、早治疗非常重要。那么,筛查糖尿病并发症要做什么检查呢?

**体重及腰围:**每月查一次。

**血压:**每月查一次,边缘高血压者应购买家庭血压计每天监测。

**血糖:**根据情况定期检测指尖血糖,餐前或餐后或随时都有意义;2~3个月测糖化血红蛋白一次,病情平稳者每半年查一次;血糖波动大者、胰岛功能不佳者,想了解自己日常生活工作状态下血糖的波动情况,可做动态血糖监测。

**足背动脉搏动:**触诊足背、胫前、胫后动脉,每月检测,必要时可以使用简易的ABI检测仪。

**10克尼龙丝试验:**此检查能发现早期的感觉异常,有助于及早发现神经损伤及病变,每半年查一次,有问题者缩短检查周期。

**尿液:**包括尿常规或微量白蛋白检查,正常的话每年检查一次。

**肝肾功能:**每半年检查一次,有异常者缩短检查周期。

**血脂:**每半年检查一次,有异常者缩短检查周期。

**心电图:**每年检查一次,有异常者缩短检查周期。

**下肢动脉彩超:**每年检查一次,有异常者缩短检查周期。

**眼底检查:**无视力改变的患者每年检查一次,有异常者应到糖尿病眼底专科就诊。

**其他:**由专科医生决定是否做心脏超声、头颅核磁、颈动脉超声等特殊检查。

广州医科大学附属第一医院内分泌科主任 陈小燕



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台