

■ 专家提醒 ■

长期剧烈运动伤心脏

长期剧烈运动对心脏的影响,相当于让心脏长期处于“超负荷运转”状态,可能导致无症状性心肌缺血,如同身体里隐藏的“隐形炸弹”,随时可能引发危险。

长期高强度运动可能导致心脏电活动紊乱,引发心律失常,严重时甚至出现心室颤动和心脏停搏,这也是心源性猝死的重要诱因之一。运动并非“越多越好”,尤其是在身体疲惫、状态不佳时,强行运动反而会

适得其反。

规避运动中的心脏风险要注意以下几点:

了解自身状况。进行高强度训练前,先进行全面体检,重点排查心血管系统问题,尤其是有家族心脏病史、长期熬夜、高压工作的人群,更要避免“带病运动”。

运动循序渐进。制定科学合理的训练计划,避免短时间内大幅度提升运动强度,给心脏和身体足够的适

应时间,切勿盲目追求“高强度、高里程”,新手可从快走等中等强度运动起步,逐步到更高强度运动。

做好充分准备。锻炼前进行5~10分钟热身,激活身体机能;锻炼后及时拉伸,缓解肌肉紧张,帮助心脏节奏平稳过渡,避免突然启动或停止运动给心脏带来冲击。

注意补水补盐。运动过程中会大量出汗,需适时补充水分和电解质,维持体内



环境稳定,避免因电解质紊乱诱发心律失常,尤其是高温环境下运动,更要加强补水补盐。

广东省东莞市松山湖中心医院心血管内科主任医师 颜利求

慢阻肺患者
要重视规范治疗

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)是一种与烟雾、粉尘等刺激性气体、颗粒吸入有关的气道慢性炎症性疾病。当炎症反复发生后,患者会出现与诱发因素有关的反复咳嗽、胸闷。

处于稳定期的患者,常常被慢阻肺中的“慢”字所误导,当气道的慢性炎症反复发生,导致肺功能极度下降时才去就医。而在此之前,患者其实已患病多年却可能浑然不知,每当症状发生时,就误以为是感冒、气管炎、体质差等。

慢阻肺患者在稳定期,为防止急性加重应当重视规范治疗,远离香烟烟雾等有害气体。

在慢阻肺的急性加重期,建议长期家庭氧疗,遵医嘱用药,以减少并发症的发生,当出现以下任一症状时建议到医院就诊:痰量增加、发热、胸痛、心慌、胸闷、下肢水肿。

做好与疾病打持久战的准备,才能真正让慢性病“慢下来”。 杨康丽/文

■ 用药知识 ■

服药时 姿势正确很重要

在服药时,不仅需要关注服药时间、次数和剂量,吃药的姿势也非常重要。大多数药片、胶囊站着吃、坐着吃都可以,但部分药物如果服用时姿势不恰当,不但影响药效,可能还会影响健康。

抗骨质疏松药物,吃完需站半小时。这类药物进入食道后容易黏附在食管壁上,从而诱发食管炎症、糜烂、溃疡等风险,因此建议采用直立姿势服用此类药物,同时在服药之后保持上身直立半小时以上,以便使药物快速送达胃部,减少药物在食管中



的停留时间,降低食管溃疡发生的概率。

胃黏膜保护剂,吃完应赶快躺下。胃黏膜保护剂如氢氧化铝凝胶、硫糖铝等,服用后可进入胃内形成保护膜,覆盖在胃黏膜的表面,保护胃黏膜免受胃酸侵蚀。站立姿势时,药物与溃疡面接触时间短,药效难以充分发挥,故建议服药后静卧30分钟至1小时,既可

以延长药物局部作用时间,又能减少十二指肠液的反流,减轻对胃黏膜的腐蚀作用,提高疗效。

其他大多数口服剂型药物,没有特殊要求时,一般采用直立或端坐姿势服药,使药物顺利通过食管进入胃肠道。尤其是四环素、土霉素等抗生素,以及硫酸亚铁、对乙酰氨基酚等,应尽量避免躺着服药。躺着服用这些药物,药物可能会黏附在食管壁上,刺激食管黏膜,引起炎症和溃疡,并且可能延迟进入胃肠道,影响疗效。

郑州人民医院 郭倩倩

用手揉眼危害多

用手揉眼睛会对眼睛造成很多不利影响:

导致感染。用不洁净的手揉眼睛时,会让眼睛接触更多细菌、病毒,甚至过敏原,进而导致感染性或过敏性结膜炎、麦粒肿等疾病。

破坏角膜。如果铁粒、沙子等异物进入眼睛,此时揉眼睛就会加重异物对

眼表的摩擦,造成角膜上皮损伤、脱落,甚至角膜溃疡、结膜裂伤等。

引起散光。揉眼睛会对眼角膜产生机械力,造成角膜弧度改变,长此以往会引起散光。有圆锥角膜病者,揉眼睛会造成圆锥穿孔。

加重青光眼。青光眼是由于眼内液体积聚引起

的,揉眼睛会扰乱血液回流,可能导致神经受损和永久性视力丧失。

导致黑眼圈。用力揉眼睛可能导致眼内细小血管破裂,血液流向周围组织,导致黑眼圈。

让眼皮松弛。长期揉眼睛,会使眼皮失去弹性,变得松弛。

王海山/文

淋巴结肿大
需尽快就医

肿大的淋巴结是一个“报警装置”,需要尽快判断病因。

炎症性淋巴结肿大,往往会疼。炎症是引起淋巴结肿大最常见的原因,通常是致病微生物引起的,如上呼吸道感染、化脓性扁桃体炎、咽喉炎等。炎症性淋巴结肿大会伴随疼痛及压痛,直径一般不超过2~3厘米,质地偏软、界限清晰、形态规则、活动度较好。等到炎症消除后,肿大的淋巴结多数也会跟着消退,大约需要数天至两周。

肿瘤导致的肿块,一般不疼。肿瘤性疾病导致的淋巴结肿大可分为血液淋巴系统肿瘤、实体肿瘤的淋巴结转移。在前者中,淋巴瘤最常见,可导致全身多发、单发的淋巴结肿大,部分患者还会出现肝脾肿大、肝酶异常等。淋巴瘤淋巴结肿大往往表面比较光滑、质地韧、富有弹性、活动度尚可,不伴疼痛。胃癌、肺癌、乳腺癌等实体肿瘤出现淋巴结转移时,也会导致淋巴结肿大,这类淋巴结肿大一般不会疼痛,摸起来质地偏硬、形状不规则、不太能移动,还会进行性增大,然后出现融合、固定。

从位置上看,不同部位的淋巴结异常,往往预示着不同的意义。恶性肿瘤导致的淋巴结肿大,往往出现在颈部、锁骨上下、腋窝和腹股沟处,其中,当颈部和锁骨上下出现肿块时,尤其要提高警惕。

河南省肿瘤医院血液科主任医师 林全德

图说
我们的
价值观子也孝
孙也孝

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善中国
中国
中国
喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台