重感冒多休息 剧烈运动易“伤心”

前不久,来自重庆的一名知名主持人因病去世,年仅42岁。据悉,他是患重感冒后未痊愈,在晚上大运动量锻炼时,诱发了心肌梗死。消息一出即冲上热搜,惋惜之余也引发公众对感冒时到底能不能运动的关注。

有人认为,运动有助恢复元气,也有人认为这时该多休息。正值各种呼吸道疾病高发时期,又赶上大风降温,医生给感冒人群提个醒,锻炼视情况,重感冒时用力过猛容易伤了心肌。

感冒运动要分情况

在临床上,这种情况并不十分少见。我曾经接诊过一名感冒期间跑步,突发心脏病的女大学生。当时患者送到医院时,心跳和脉搏非常微弱,我们持续按压、开放气道、推注肾上腺素等,才慢慢出现了积极的效果。后来又经过一系列紧张激烈的除颤抢救,最终渡过了危机。

针对此类事件,也有网友给我留言咨询:感冒后运动真的会导致这么严重的后果吗?感冒了就一点不能锻炼了?

这个问题要具体情况具体分析。众所周知,感冒属于上呼吸道感染性疾病,感冒后患者通常会出现鼻塞、流鼻涕、浑身无力、发低烧等症状。如果只是轻微感冒,症状也不明显,除了遵医嘱服用感冒药、多喝水,这时候可以考虑适当地运动锻炼,如散步、太极拳、拉伸等较温和、舒缓的项目。

如果感冒比较重,特别是出现了胸痛、胸闷、心慌、心悸、频繁咳嗽、气喘加重、四肢乏力等症状,一定不要剧烈运动(如长跑、打球、力量训练、游泳等都不合适),否则会加重发热、恶心、呕吐等感冒症状,使得免疫力进一步下降。这不仅会导致感冒症状加重、病程延长,甚至还会出现更严重的后果。

流感病毒最爱攻击心肌

感冒后剧烈运动,重者可能会诱发暴发性心肌炎、心肌梗死,导致恶性心律失常、心衰、猝死等严重问题。

小小感冒为啥会引发心肌炎?感冒与心肌炎的相关性,主要在于病毒。虽然得感冒发生心肌炎的几率并不高,但是不怕一万就怕万一,不可掉以轻心!

能引起心肌炎和感冒的病毒类别很多,其中部分病毒有交叉,可同时引发两种疾病,比如艾柯病毒、流感病毒、腺病毒等。这些病毒对我们的心肌细胞“情有独钟”,一旦免疫力下降,就会组团对心肌组织发动攻击,造成病毒性心肌炎。而病毒性心肌炎的临床表现又高度可变,治疗不及时可能转变为致命的暴发性心肌炎。

年轻人更要关注血管健康

随着心血管疾病的年轻化,心梗患者中不乏平时有运动习惯的人。部分年轻人只关注自己的运动状态,却忽略了心血管情况。由于工作压力大、情绪焦虑、作息时间紊乱、喜爱重口味饮食等原因,很多中青年人早早出现高血压,血管“质量”下降。

这时再剧烈运动,身体耗氧量会增加、心脏负荷加重,就容易出现供血不足的情况。如果血管内“潜伏”着不稳定的斑块,一旦剧烈运动导致心血管负荷超过“临界值”,就会引发斑块破裂,从而发生急性冠脉综合征(以急性心肌梗死最为常见),出现心前区压榨性疼痛或憋闷感。

总之,大家要在平时就多关注血管健康,定期进行体检评估,减少突发的心血管意外。

你做的这10件事正在破坏免疫力

呼吸道疾病横行,自身免疫力就是最好的防护服。盘点10件破坏免疫力的事,快来自查,看看您有没有做过。

睡眠不足

睡眠不足会让您更容易感染病毒或病菌,而且一旦感染,您可能需要更长的时间才能康复。这是因为您的身体无法制造出足够多的抗感染细胞和抗体,因为只有在睡眠时,身体才会释放某些有助于免疫系统的蛋白质(细胞因子)。

焦虑

只要有焦虑的想法,就会在短短30分钟内削弱免疫反应。持续的压力会造成更大的伤害,使您更难抵御流感、疱疹、带状疱疹和其他病毒。

缺乏维生素D

强健的骨骼和健康的血细胞都需要维生素D,此外,维生素D还有助于增强免疫系统。鸡蛋、多脂鱼以及牛奶和谷物等强化食品中都含有维生素D。阳光是另一个重要来源。在夏天,通常每周2–3次,每次在手、脸和胳膊上晒5–15分钟就足够了。在冬天,需要的时间更长一些。

蔬菜和水果吃太少

这些食物可以帮助人体制造更多抵御感染所需的白细胞:新鲜蔬果、坚果和种子含有大量的锌、β–胡萝卜素、维生素A、C和E以及健康身体所需的其他营养素。植物性食物还含有纤维,有助于降低体内脂肪比例,从而增强免疫反应。

高脂食物吃太多

油脂会阻碍白细胞与病菌的斗争。长期高脂肪饮食会破坏肠道中有助于免疫反应的细菌平衡。要选择不加糖的低脂奶制品,以及海鲜、火鸡和鸡肉等瘦肉蛋白,或者切去明显脂肪的瘦牛肉。此外,肥胖似乎更容易患流感和其他感染,如肺炎。

很少户外活动

阳光可以激发免疫系统中被称为T细胞的免疫细胞,帮助抵抗感染。户外活动还能带来其他好处,比如树林中的许多植物会产生植物杀菌剂和其他物质,呼吸到这些物质可能会增强免疫功能。

吸烟

香烟、咀嚼烟草或任何其他来源的尼古丁都会削弱人体抵抗病菌的能力。电子烟也会,而且,除尼古丁外,电子烟液体中的其他化学物质也会抑制免疫反应。

过量饮酒

只要过量饮酒一次,就会使身体抵抗病菌的能力减弱长达24小时。长期过量饮酒会削弱身体的自我修复能力,从而增加患肝病、肺炎、肺结核和某些癌症等疾病的风险。最好不喝酒,如果饮酒,女性应尽量控制在每天一杯,男性应控制在每天两杯。

悲伤

有证据表明,悲伤,尤其是持续很长时间的悲伤,会抑制人体的免疫力。这种影响可能会持续6个月,如果悲伤很深或无法缓解,则可能会持续更长时间。

缺乏运动

经常进行有氧运动有助于人体抵抗由病毒和细菌引起的疾病,这是因为运动能帮助血液更有效地在体内流动,这意味着抗菌物质能到达它们需要到达的地方。科学家们仍在继续研究运动到底是如何帮助增强免疫系统的。

验血可预测青少年抑郁症

据英国《新科学家》杂志网站11月16日报道,加拿大科学家在青少年的血液中发现了9种标志物,这些标志物与几个月后这些青少年出现更严重的抑郁症状有关。这一发现可能有助于识别出更容易罹患抑郁症的青少年,并为他们提供早期干预。相关结果近期在美国华盛顿举行的神经科学年会上提交。

抑郁症是世界上最常见的精神疾病,青少年尤其容易患上抑郁症。但由于缺乏客观的治疗措施,诊断和治疗这种疾病很困难。

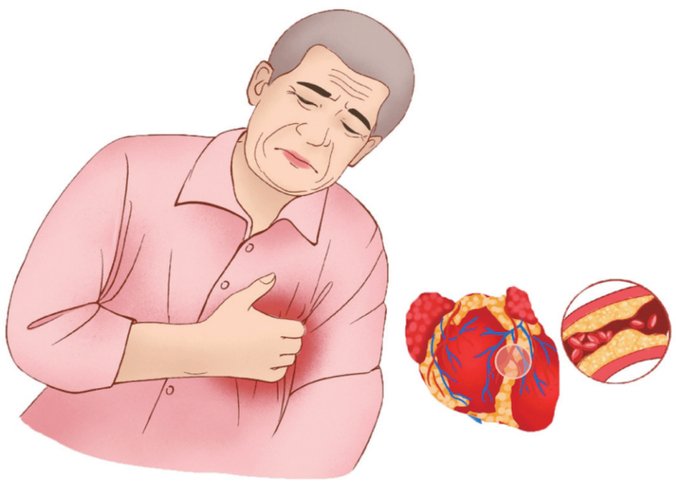
加拿大麦吉尔大学的塞西莉亚·弗洛雷斯及其同事分析了美国62名13至18岁青少年的血液样本,其中34人被诊断为抑郁症。研究小组测量了参与者血液中各种微核糖核酸分子的数量,这些分子有助于调节基因活性。

在考虑了年龄、性别和社会经济地位等变量后,研究人员发现,与没有抑郁症的参与者相比,患有抑郁症的参与者血液中9种微核糖核酸的水平明显更高。这些微核糖核酸分子是青春期特有的,科学家已知它们在大脑发育和认知过程中发挥作用。弗洛雷斯等人还发现,采集样本9个月后,这些标志物水平的升高与参与者更严重的抑郁症状相关。

这些发现可以帮助更早地诊断青少年的抑郁症,甚至识别出容易罹患抑郁症的人群,可以更快地开始干预。此外,这些标记物还可以帮助了解青少年抑郁症期间大脑中发生的事情。

心脑血管疾病,怎么防,怎么治?

11月15日,国家卫生健康委、国家发展改革委等14部门发布《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案(2023—2030年)》,《实施方案》提出进一步完善心脑血管疾病防治体系建设。如何让患者得到更好治疗?又如何让更多普通人能够知晓、了解健康的预防常识?《新闻1+1》本期节目,白岩松邀请首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军,共同关注:心脑血管疾病,怎么防,怎么治?



如何快速识别脑卒中?专家:牢记“BE FAST”口诀

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军:怎么知道你旁边的人不舒服是不是因为“脑”的问题?在到医院前我们需要掌握一些基本的识别知识。有一个基本识别叫“BE FAST”,听着非常复杂,但实际上大家记住三个动作就可以了。

①第一个动作就是看脸是不是歪,尤其是在微笑的时候,如果脸向一侧歪的话,这个可能就是中风了。

②第二个动作就是把双手平举,平举起来如果两边坚持10秒钟,有一侧出现坠落,那么掉下去的一侧就是偏瘫的一侧,这有可能就是中风了。

③第三个动作就是说话的时候可能语不灵,说话说不清楚,或者找不着词,或者听不懂别人说话,这个时候也可能是中风了。

当出现这三个动作中的任何一个动作,你就可以知道观察的人可能出现中风了,所以你的做法就是打急救电话,等救护车来,把病人尽快能够到达医院,不要在家里边寻找你认为有效的治疗方法,这个时候可能给病人带来更多的是危害。

家里有人突发“脑血管疾病”应该怎么做?

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军:第一,在家里,如果怀疑家人得了心脑血管疾病,不要自己驾车,而是第一时间拨打120。我们很多人还要等待子女下班之后才去送医院,这会耽误非常宝贵的治疗时间。第二,如果家人因为脑血管病摔到地下,不要去拖拽他,不要把他拖到沙发上或拖到床上,如果是脑出血的话,这样做很可能会使血肿扩大。第三,在家里边不要给患者去喂任何药物,也不要去喂任何水和食物。因为如果得了脑血管病之后,40%的人会有吞咽困难的情况,如果这时还给他喂食东西,误吸带来的生命威胁要大过喂药的好处。所以提醒大家只需要在家里边打120急救电话,等待急救车到现场,把病人安全转运到可救治的医院,交给医生,你的任务就完成了。

每周至少300分钟中等强度运动可以预防心脑血管疾病

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军:首先,运动肯定是可以预防心脑血管疾病发生的,国际上有非常多的研究都说明了这一点,预防心脑血管病最标准的运动,就是每周至少坚持300分钟中等强度运动。中等强度运动就包括快速散步或者慢跑这样的有氧运动。网上有很多人说不运动也能活得很长,但是对于脑血管病和心血管病,久坐不动肯定是个非常大的危险因素。如果长期不运动的话,一方面会造成血管内皮的一些障碍,也会使代谢减慢,对心脑血管病是一个非常大的负担。所以这次专家建议,还是要求我们每周至少坚持300分钟中等强度的运动。

上了年纪 这17个麻烦会找上脚

随着年龄的增长,人体会表现出很多衰老的迹象,如头发变白、皱纹增多、肌肉松弛、睡眠质量变差等等。此外,我们的脚部也会出现“老态”。今天,为您总结岁数一大就容易找上门的17个脚部问题,并给出应对方案。

脂肪垫萎缩

变老往往会带来额外的体重和脂肪,但脚部有可能失去脂肪垫。如果没有了脂肪垫,就没有了冲层来保护脚免受冲击,老人会感到脚底和脚后跟疼痛。

对策 穿带有缓冲垫的鞋子或用定制的泡沫鞋垫会有帮助。此外,医生还会建议患者采用其他治疗方法,如用填充物注射来代替脂肪垫。

跖间神经瘤病

这是一种非常常见的足部疾病,在老年人群中的发病率高达1/3。它是指骨头压迫到第三与第四跖骨头间的神经而导致足部功能不正常。这种病的症状包括足前部疼痛,或者有一种在大理石或岩石上行走的感觉。这种情况更常发生在老年女性和穿高跟鞋或鞋头部位特别紧的人身上。

对策 换穿合脚的鞋子、用鞋垫和做按摩会有帮助。如果疼痛变得严重,医生会给患者注射类固醇或做手术。

脚跟裂口子

成熟皮肤的油脂和弹性蛋白会有所减少,使其更加干燥和缺乏柔软性。如果缺乏正确的护理,老年人的脚后跟会变硬、开裂或受伤。超重会使这个问题更加恶化。

对策 涂抹一种名为角质溶解剂的特殊乳液有助于去掉坚硬的表皮,也可以用浮石去掉死皮,或者每天在脚后跟部位涂抹保湿的乳液。

足底筋膜炎

足底筋膜炎是脚后跟底部疼痛的首要原因。足底筋膜是沿着脚底延伸的一条长韧带,它支撑着足弓。反复的压力(如慢跑)或劳损会刺激足底筋膜,导致其疼痛和僵硬。如果你的足弓较高或超重,就更容易出现这个问题。

对策 休息、冰敷、服用非处方的止痛药和拉伸小腿肌肉都有帮助。

嵌甲

有些时候,指甲的一侧(通常是在大脚趾上)会长入皮肤。虽然它会发生在任何年龄段,但在老年人中更为常见。患者的脚趾肿胀、疼痛和被感染。脚爱出汗、超重和糖尿病都会增加嵌甲的可能性。

对策 为预防嵌甲,避免把脚趾甲剪得太短或穿过紧的鞋。在严重的情况下,医生不得不切除患者的甲根。

骨关节炎

当你50岁的时候,可能已经走了12万公里或更长的路。所有的磨损和以前的损伤都会导致骨关节炎。当软骨(一种防止摩擦的柔性组织)破裂时,就会发生这种情况,它会导致骨头之间相互摩擦。大多数患者的年龄超过了65岁。

对策 减轻体重、用行走辅助工具等都有助于减轻关节负担,同时可以采用药物治疗。

扁平足

很多婴儿在出生时有扁平足,但超过80%的人随着年龄的增长而自愈了。一些成年人因为受伤或肥胖、糖尿病和高血压而导致扁平足。患者支撑足弓的肌腱受到了损坏,使脚变平,它会导致疼痛。

对策 用器械矫形、理疗和做手术都有帮助。

跟腱炎

跟腱是人们爬楼梯或踮脚尖时用来弯曲脚的跟腱。上了年纪和血液供应减少会削弱跟腱的力量。患者的脚后跟或脚踝的背部会感到疼痛。

对策 休息、冰敷和药物治疗有助于减轻肿胀。不要忽视这个问题,严重的撕裂需要做手术。

糖尿病足溃疡

糖尿病会对神经造成损伤,患者无法感觉到小的伤口,他们的双脚会有刺痛、麻木感。足溃疡一开始像是水疱这样的小问题,然后变得更大并感染。它是糖尿病患者截肢的主要原因。

对策 患者要控制好血糖水平,并经常检查双脚。

脚趾痛风

痛风这种关节炎会造成患者疼痛,最常见于中年男性。当一种名为尿酸的废物作为晶体聚集在大脚趾上时,就会发生这种情况。它会造成足部肿胀、疼痛和僵硬。医生会给患者开出处方药来缓解肿胀。

对策 多锻炼,少吃红肉和贝类,不喝酒精饮料,少吃甜食,喝大量的液体,有助于防止未来病情发作。

拇囊炎

拇囊炎是指足部第一跖趾关节的关节囊出现炎症,表现为疼痛、发红和肿胀。当大脚趾向内倾斜时,拇囊炎开始缓慢生长。穿高跟鞋这样的紧窄鞋子会使情况更糟糕,这就是拇囊炎在女性中更为常见的原因,它也会在家族中流行。

对策 冰敷、使用特殊的鞋垫和穿宽松的鞋子有帮助。医生会建议病情严重的患者做手术。

滑液囊炎

充满液体的液囊(称为滑囊)能对关节、骨骼和肌腱起到缓冲作用。反复的运动或鞋子的摩擦会造成滑囊肿胀。患者的脚趾或脚后跟会发红、肿胀和疼痛。

对策 冰敷和服用非甾体类抗炎药(如阿司匹林、布洛芬和萘普生)有帮助作用。严重的病例需要注射皮质类固醇,甚至做手术。

槌状趾

它是指脚趾中间关节的异常弯曲。虽然这种情况经常发生在挨着大脚趾的第二趾,但它也会影响其他脚趾。患者会注意到不寻常的形状,移动它的时候感到疼痛,还有脚趾摩擦鞋子所造成的鸡眼和老茧。

对策 医生会建议患者穿特殊的鞋子和服用止痛药,有时还要做手术。

爪状趾

这种畸形类似于槌状趾。然而,爪状趾不仅影响中间关节,而且影响最靠近脚趾尖的关节。它又称为仰趾畸形,在通常情况下,第二趾发生较其他足趾多,女性的发病率高于男性,可能与她们的穿鞋习惯及拇外翻发病多有关。爪状趾会随着年龄的增长而变得更硬。

对策 如果患者能移动它们,就用脚趾尝试捡起一块小石头或一张纸。

骨刺

这种退行性病变很容易被误认为是拇囊炎。骨刺生长在足骨的边缘,通常位于脚后跟或大脚趾。如果它们长得足够大,就会挤压附近的神经和组织,造成疼痛。骨关节炎或肌腱(韧带)拉伤会导致骨刺生长,这种情况随着年龄的增长更常见,尤其是60岁以后。

对策 对于老年患者,封闭注射可迅速减轻炎症和疼痛。同时,多休息,避免长时间站立、剧烈运动和爬山等活动。

应力性骨折

对女性来说,更年期引起的激素改变会降低骨密度,使她们的骨头更容易骨折,包括脚部。随着年龄的增长,男性的骨骼也变得脆弱。应力性骨折需要休息数周才能愈合。

对策 多锻炼、食用富含钙的饮食和药物治疗能增强骨骼的力量。

真菌感染

皮肤弹性减弱和免疫力下降会导致老年人更容易被真菌感染,患者的脚底会有鳞片状的皮肤,感觉发痒。如果不加以治疗,感染会扩散到脚趾甲上。

对策 它的治疗方法包括使用抗真菌的乳霜,有时还要服用抗真菌药。由于真菌很难杀死,因此要服用足够疗程的药物。需要注意的是,不要在皮疹上涂抹含有可的松的乳膏,它会削弱皮肤的防御系统,加重感染。

本版据人民网