

秋季锻炼需平缓,小心运动中引发心血管疾病!

进入秋天,渐渐凉爽,越来越多的人愿意出来活动。在秋季运动,可以调养肺气,提高肺功能,也能增强体质。人们在强身健体的同时,一些潜藏的运动风险也威胁着人们的健康。年纪越大,运动时越要关注这些风险!运动是一柄双刃剑,它在帮助我们改善健康、提高身体素质的同时也会导致如猝死、晕厥、损伤等危险事件发生。在运动所引发的所有风险中,心血管风险的危害无疑是最为严重的。为了让我们的运动更安全,我们应该了解自己是否会在运动中出现心血管风险。

那么怎样了解自己是否会在运动中出现心血管风险呢?你在运动中得心血管疾病的风险有多大?

运动中心血管风险的自我评价不仅可以帮助大家及时了解自己的心血管情况,及时发现心血管风险,还可以及时采取防范措施,避免风险恶化而导致猝死等严重后果发生。如果您长期静坐少动、运动不足,或是进行长时间剧烈运动,都会造成心血管负担急剧增加,易出现风险。这时您必须进行运动中心血管风险的自我评价。

怎样做才可以简单地进行自我评价呢?给大家介绍两个小妙招。

第一招:

运动结束前最后1分钟和运动完成后第1分钟分别测量您的颈部、肘部或腕部的脉搏,如果两次脉搏差 ≤ 18 次/分钟,表明您在运动中出现心血管风险的可能性增加。

第二招:

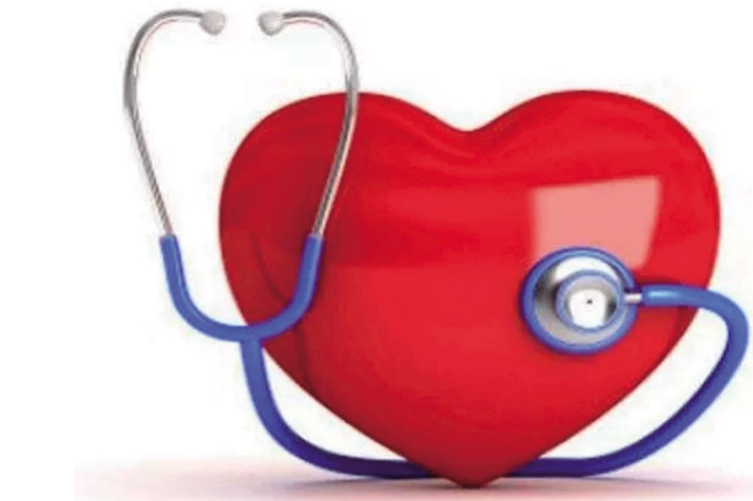
运动前和运动后分别测量血压,如果您的血压与低压在运动后需要3分钟以上才能恢复到运动前的水平,表明您在运动中出现心血管风险的可能性增加。

讲完了如何进行运动中心血管风险的自我评价,那您就会问了:如果我存在运动中出现心血管风险的可能,是不是就不能运动了呢?

当然不是!只要我们在运动时采取很好的防范措施是可以避免风险发生的。那应该怎样做呢?

选择适合的运动形式

例如可以选择步行、散步、做家务等运动,而不要选择有对抗性、发力、憋气的运动,例如足球、篮球、搬重物等。要做到选择



运动形式量力而行,不要随大流。

合理增加运动频率

运动频率也就是每周运动的次数。年轻人的运动频率每周增加一次,最终达到每周运动5~6次是安全的;中老年人的运动频率每2~4周增加一次,最终达到每周运动3~4次是安全的。

注意运动的方式

首先,保持合适的强度,不要和别人攀比,不要让自己太劳累。其次,运动中要注意休息,注意补水。因为休息和补水可以减轻

心脏和血管的负担,降低风险发生的可能。

做到了以上三件事我们就可以避免运动中的心血管风险,放心去运动了。

最后,提醒大家:

- 1、一定要重视运动中心血管风险;
- 2、运动中是否发生心血管风险咱们可以通过心率、血压等简单指标进行自我评价;
- 3、只要大家通过选择合适的运动形式、合理增加运动频率、注意运动方式进行防范,运动中的心血管风险是可以避免的。

X线、CT、核磁、B超的区别

对于X线、CT、B超、核磁共振这些常用的影像学检查,很多人分不清楚。现在,我们把身体比作食物,告诉你这些检查如何发挥不同的作用。

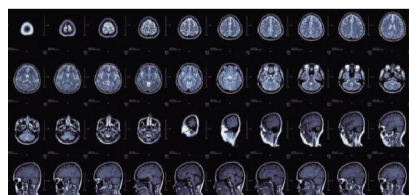
X线 像把面包压扁了看



X线会穿过人体,遇到被遮挡的部位,底片上不会曝光,洗片后这个部位就是白色的。

就像一片面包或一块棉花,看不到里面的纤维纹理,但用手压瘪了会清晰一些。X线最大缺点是受制于深浅组织的影像相互重叠和隐藏,有时需要多次多角度拍摄X线片。

CT 像把面包切片看



CT的检查原理是X线会分层穿过人体,之后通过电脑计算后二次成像,就像把一片面包切成片来看。优点是可以分层看,经计算后可以显示出更多的组织信息。

B超 像挑西瓜前敲一敲

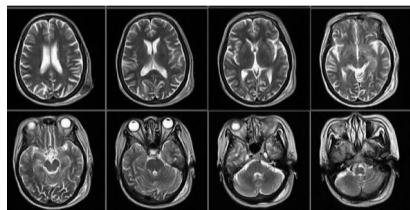
B超的原理是用超声波穿透人体,当声波遇到人体组织时会产生反射波,通过计算反射波成像。就像挑西瓜一样,边敲边



看显示病灶情况。

核磁共振 摇一摇再看

核磁共振机使用较强大的磁场,使人体中所有水分子磁场的磁力线方向一致,这时磁共振机的磁场突然消失,身体中水



分子的磁力线方向,突然恢复到原来随意排列的状态。简单说,就相当于用手摇一摇,让水分子振动起来,再平静下来,感受一下里面的振动。所以,核磁共振也被戏说为是摇摇看的检查。

四种方式分别用于何种检查?

就诊时,医生常会开各种各样的影像学检查单:超声、CT、核磁……不少患者会质疑医生故意开高价检查单。其实,医生是依据不同病情选不同影像检查的。

1、外伤骨头——粗看X线片,细看CT,核磁看不清

各种外伤,如果怀疑伤到了骨头,优先选择X光照片,检查结果快速易得。若要进一步观察,可以选择CT。超声、核磁对于骨皮质等看不大清,一般不选择。

2、颈椎腰椎——最佳选核磁,次选CT
颈椎病、腰椎间盘突出等椎间盘疾病需要观察椎间盘与相应的神经根,要想更

好观察这些软组织,最优选择就是核磁。同样,对于关节、肌肉、脂肪组织检查,核磁也是首选。

3、胸部——粗看X线片,细看CT,看肺不要选核磁

X线胸片可粗略检查心脏、主动脉、肺、胸膜、肋骨等,可以检查有无肺纹理增多、肺部钙化点、主动脉结钙化等。

胸部CT检查显示出的结构更清晰,对胸部病变检出敏感性和显示病变的准确性均优于常规X线胸片,特别是对于早期肺癌确诊有决定性意义。但是CT检查的辐射剂量高于X线。核磁对于肺部疾病的诊断,应用非常有限。

4、腹部盆腔——除肠道外,一般超声都能检查

腹腔器官受呼吸影响较大,进而影响到CT、核磁成像,而超声不会因此受影响。同时,超声对肝脏、脾脏、胰腺、肾脏、盆腔等器官诊断准确率较高。

但是超声受气体干扰很大,对于肠道等含气较多的器官,超声诊断准确率会降低。

5、心脏——排除冠心病用CT,看心功能用超声

常规的心脏结构与功能检查,心脏彩超所提供的信息已经较为充分,又简单易行。

用CT可检查冠状动脉,但冠脉CT检查辐射量较大,不适合作为常规体检。核磁虽无电磁辐射,但对冠状动脉的观察不及CT。心脏核磁则是评价心脏结构和功能的“金标准”。



秋天来了,你补水了吗?



秋天到了,驱走了夏天的闷热,气候也变得凉爽、干燥。随着季节的变换,感冒、口干、皮肤干的现象随之而来,这个时候需要多为身体补充水分,多喝水。

水是生命之源,一切生命活动都离不开水。喝水是维持生命新陈代谢的重要一环,对我们的身体有着极大的好处,那么,我们怎么才能喝出健康的好身体呢?下面我们给大家一一解读关于喝水的小知识。

要主动喝水

要在感到口渴前主动喝水。因为这个时候身体发出的一个危险的信号是已经很缺水了,必须补充水分了。在这种情况下饮水不利于身体的健康。每天要不断补充水分,不要等到身体已经缺水时再喝水。

多喝温水

温水指的是55℃左右的水。过冷或过热的水都不好,会刺激我们的肠胃和食管。喝水时不要速度太快,要小口、慢饮。在运动之后慢慢的补充一些温水,对我们的身体是很有好处的!

要足够饮水

人体每天大概需要2500毫升的水来弥补皮肤蒸发、呼吸等生理活动损失的水分。其中大概300毫升来自代谢中产生的水分。在没有大量出汗,温度适宜的情况下,每天喝6~8杯水是最适宜的。一杯大概是200毫升的,相当于一次性纸杯的容量。在气温升高、运动后大量出汗的情况下,还要注意多补充水分。

除了喝水,多吃些新鲜蔬果也能起到很好的补水效果。如梨、苹果、石榴、猕猴桃、番茄、小黄瓜等都是不错的选择。在享受美味的同时,又为身体补充了丰富的维生素和水分,真是一举两得!