

身体出现这个迹象 心血管可能危险了

秋冬是心血管疾病发作的高峰期,很多人往往关注其发作前的征兆,却忽略了它更早、也更隐匿的提醒。

最新研究发现,早在心血管病发生的12年前,就可能通过一个表现来发出预警——体力活动减少。

在此,专家为你解读没劲运动与心血管病之间的联系,并告诉你心血管病的锻炼原则。



体力活动减少,心血管病的征兆

近日,《美国医学会杂志·心脏病学》刊发研究,纳入青年冠状动脉风险发展研究中3068名平均年龄25.2岁的年轻人数据,结果显示,受访者活动量通常从成年早期起就呈稳步下降趋势,随后在中后期趋于稳定。

但在后续罹患心血管病的患者

中,这种活动量下降发生得更早,约从发病12年前就开始,并在发病前2年内大幅下降,发病后持续低迷。

运动减少之所以可能成为心血管疾病发生的信号,是因为它可直接诱发心血管病。身体在缺乏规律活动时,会发生一系列负面生理变化:

心脏泵血效率与血管弹性降低;血压升高;代谢紊乱(高血脂、胰岛素抵抗与糖尿病、体重增加与肥胖)。接下来,可能导致血管内皮损伤及长期慢性炎症状态,驱使动脉粥样硬化斑块形成与发展,最终引起血管狭窄、堵塞,诱发心梗、中风等心血管事件。

挥拍运动,心血管最爱的锻炼

规律运动是维护心血管健康最有效、最经济的“良药”之一。发表于我国《运动与健康科学》的一项涉9.4万人的最新研究显示,增加运动,尤其是中高强度运动,可显著降低动脉粥样硬化性心血管病风险,且高风险人群受益更大。

北京大学人民医院内科主任医师刘健表示,只要动起来,便可触发一系列生理反应,加速血液循环,心脏的收缩和舒张功能都能得到锻炼,血管也会扩张,从而减少血液对血管壁的压力,使血液流动更顺畅;血管内皮细胞还会释放一氧化氮等物质,松弛平滑肌,均可达到降压效果。

哪种运动最能保护心血管?2022年,美国马里兰州罗克维尔国家癌症研究所和贝塞斯达国家老龄研究所的一项研究给出了答案:挥拍运动、跑步、步行锻炼不仅对心血管健康有益,还能降低早亡风险。

此外,《英国体育医学杂志》刊发的一项大型研究也得到了相似结论,在保护心血管方面,乒乓球、网球和羽毛球等挥拍运动名列前茅,其次是游泳,第三是其他有氧运动。

挥拍运动之所以对心血管健康更有益,是因为它属于典型的有氧运动,不仅有助提高心肌供氧能力和心脏功能,降低血压、血脂、血液黏稠度以及

身体炎症水平,还能改善机体代谢。

而且,挥拍运动兼具了力量、平衡、灵活和柔韧性的锻炼性质,属于强度适中型运动。尤其是隔网性运动又属于无身体接触、技能主导的团体性活动,趣味性强,兼具社交属性,对于促进身心健康均有显著作用。

每周运动多久就能护心血管?世界卫生组织建议,成年人每周至少进行150分钟中等强度有氧运动,包括快走、广场舞、太极拳等,或者进行75分钟高强度有氧运动,比如跑步、骑行、游泳等,并搭配肌肉力量训练。

既往研究显示,即使轻度活动也比久坐有益健康。

心血管病人遵循5个运动原则

对心血管患者来说,运动时应遵循以下原则:

切忌憋气

心血管病人可以从事低强度、较长时间的运动,但要避免憋气。因为憋气会使胸腔压力升高,影响心脏的充盈,导致外周供血不足。如果患者本身存在一定程度供血不足,憋气容易造成脑缺血和心绞痛。

适合有氧运动

只要不超过体力范围,散步、慢走、快走、爬楼梯或缓坡都适合心血管病患者。但是,举重、仰卧起坐、俯

卧撑等运动,由于强度较大,必须通过憋气产生爆发力,不适合心血管病患者。

需要提醒的是,要避免久坐不动,如果不愿意到户外运动,可以在屋内走一走,或练习打太极拳、八段锦等。

延长热身时间

健康人一般需要5-10分钟的热身运动即可,心血管病人可延长至15-20分钟。建议先从下肢、大肌肉群做起,增加血流量,再做上肢、手部肌肉运动,幅度不应过大。

若有不适,逐渐放慢动作如果出现头晕、冷汗、胸闷、胸痛、憋气等症状,就应该停止运动。但是,要注意不能马上停止动作。正确的做法是逐渐放慢,症状缓解了再休息,否则身体无法适应。

下午4-6点运动

秋冬季节下午温度适宜,空气中含有氧量高,比较适合心血管病人运动。

(来源:生命时报 微信公众号《身体出现这个迹象,十年后心血管可能危险了》)

秋意浓
这份安全提示请收好

应急安全科普

安全举报电话:
13588606110、676110
永康市应急管理局

加强设施设备管理

秋季温差大,设备和金属构件容易发生锈蚀、扭曲、破裂,易导致泄漏和爆炸事故。设备和金属构件企业要坚持“专人专管、定时检修、良好运转、保证安全”的方针。加大设备隐患排查力度,发现隐患后及时整改,使设备管理工作落到实处,真正保障设备的本质安全。

预防静电危险

秋季干燥少雨,设备设施易产生静电而引发火灾、爆炸事故。因此企业要做好设施设备接地线路的检测和监控工作,避免产生静电或加速静电的释放,防止因静电而引发事故,造成人员伤亡财产损失。消除静电的主要途径:创造条件加速静电泄漏或中和;控制工艺过程即限制静电的产生。

避免发生中毒事故

秋季一些作业场所为了保温可能会通风不畅,有毒有害气体容易大量积聚,造成中毒事故。为防止事故发生,应采取以下措施:改善工艺技术,严防刺激性气体跑、冒、滴、漏,做好废气的回收和综合利用工作。对员工加强安全教育,员工应严格遵守操作规程。加强个人防护,如接触酸碱等腐蚀性液体时,员工应自觉穿好防护服,接触有毒气体时要戴好防护口罩。定期测定空气中刺激性气体浓度,若超过最高容许浓度,应查找原因,并采取有效的隔离措施。一旦发生刺激性气体泄漏事故,不要围观,应听从专业人员的疏导,尽快撤离危险区域。

做好防火工作

秋季干燥,是火灾事故的高发期。企业要建立健全安全防火责任制度。制定安全事故应急救援预案,同时指定专人负责停工前后的安全巡查。科学、合理地规划消防安全布局。根据现场实际情况划分作业区,如分别设置明火作业区、可燃材料堆放区、危险物品仓库等。

安全教育必不可少。对所有施工人员进行消防安全教育,使其熟知基本消防知识,学会使用消防灭火器。加强用火管理。严格落实易燃易爆场所动火审批制度,焊接作业时设专人监护,在焊接点附近采用非燃材料做遮挡隔离板。

雀鹰



雀鹰为国家二级重点保护陆生野生动物。

形态特征:雄鸟较小,体长30-40厘米,翼展59-64厘米;头顶、后颈至上体青灰色或暗灰色,眼先灰色,眉纹白色;头侧面和脸棕色;下体白色,胸、肋及腹部具赤褐和暗褐色横斑;尾具4-5道黑褐色横斑。雌鸟较大,身长35-41厘米,翼展67-80厘米;上体灰褐色,头顶及后颈灰褐色;下体乳白色,具黑褐色纵纹;胸、腹部和两肋以及覆腿羽具暗褐色横斑。虹膜橙黄色,喙黑色。

生态习性:夏季多栖息于较高的山林,冬季多栖息于低山丘陵、山脚平原、农田及村庄附近。

(来源:学习强国 网站《动物科普 雀鹰》)