

看看有没有你！哪类人不适合长跑？

作为一种简单而高效的有氧运动,长跑吸引了越来越多的人加入其中。然而,在高强度运动下,心脏负荷会显著增加。因此,如何在确保长跑带来健康收益的同时,避免对心血管健康造成的潜在风险,是很多跑步爱好者关注的问题。

在门诊,我也经常遇到热爱跑步的患者问:“大夫,我能跑步吗?”下面就从安全的角度出发,先来说哪些人不适合长跑。也有的人经常跑个5公里或者10公里,对马拉松跃跃欲试。那么,能长跑就能跑马拉松吗?

哪些人不适合长跑

患有特定疾病的人

患有严重心血管疾病的人。对于不稳定性冠心病、未控制的高血压、严重的心律不齐等疾病患者来说,长跑会加重心脏负担,导致心肌梗死或猝死等不良事件的发生风险增加。一位未接受规范治疗的冠心病患者在没有医生指导下参加长跑,结果在跑步过程中突发心肌梗死,最终不幸去世。这类患者应避免长跑,以免危及生命。经规范治疗后病情稳定的患者,需要在医生指导下开始运动。

有严重膝关节炎或有急性关节损伤的人。人跑步时,关节承受较大的冲击,会加剧关节损伤。例如,膝关节半月板损伤患者在长跑过程中,病变部位会反复受到刺激,这会阻碍病情恢复,甚至加重病情。

哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病急性发作期的患者。长跑时,身体需要更多氧气,但这类患者的肺部功能无法满足摄氧需求,容易发生呼吸困难。特别是哮喘患者,一旦在长跑过程中接触到过敏原或是气喘加剧,可能会诱发突发性哮喘。

急性肾炎患者。急性肾炎患者应避免剧烈运动,因为运动会加重肾脏负担,延缓疾病恢复。这类患者在病情恢复期间,要尽量避免跑步等高强度运动。

有特殊临时情况的人

前一晚大量饮酒或睡眠不足的人,身体处于疲劳状态,第二天若进行长跑,容易发生意外。酒精会影响神经系统的协调性和反应能力,睡眠不足则可导致体力下降。有这类特殊临时情况的人,运动时容易感到头晕、乏力,甚至可能导致受伤。此时,如果跑者本身有一些基础疾病,运动中发生心血管意外的概率会大大提高。

近期有发热、感冒、感染等身体不适症状的人,也应避免长跑。当人的免疫力和体力处于较低水平时,长跑可能会加重病情,甚至引发病毒性心肌炎。这类人群可在病情恢复后再运动。

能长跑就能跑马拉松吗

虽然长跑和马拉松都属于耐力运动,但两者有显著的不同。从距离上看,马拉松的标准距离为42.195公里,而长跑一般是指跑5公里、10公里或20公里。

马拉松是一场持久的挑战,要求跑者在数小时内保持稳定的运动状态,需要更高的耐力储备和体力支持。

相对于马拉松来说,长跑赛程较短,对跑者的体能要求较低。所以,能长跑并不意味着能跑马拉松。

马拉松对身体耐力、体能要求极高,需要跑者做好充分准备。跑者在进行第一场马拉松比赛前,需要进行长时间、系统性的训练,以提高耐力和运动能力。

手劲小,走路慢,提示肌少症 | 应坚持中高强度运动,增加蛋白摄入

当下,很多人在“瘦就是美”的观念冲击下,即便体重在正常范围,也依然在减肥,有些人甚至减到了体重不足的地步。其实,太瘦弱并不能称作楚楚可人,相反它会令身体陷入“危机四伏”的境地。

增龄、久坐、不健康饮食等易致肌少症

肌少症又被称为肌肉衰减综合征、肌肉减少症或少肌症,表现为骨骼肌质量和肌肉力量或躯体功能下降。在我国≥60岁的老年人中,有5.7%~23.9%存在肌少症。

那么,如何判断是否为肌少症?《老年人肌少症防控中国专家共识》建议,诊断肌少症需结合肌肉质量、肌肉力量及躯体功能状况三者而定,其中肌肉质量下降是核心元素。

共识推荐使用握力作为肌少症评估诊断的首选指标。测定上肢握力时,左右手分别测量3次,取最大值,男性<28千克、女性<18千克考虑为肌肉力量下降;使用6米步速测量可作为躯体功能常用的评估方法。步速测试是指个体从移动开始以正常步速行走4米或6米所需的时间,能反映个体的体力水平,速度越快者体能水平越高。6米步速测量的诊断界值为<1.0米/秒。

是什么原因导致了肌少症?增龄、长期卧床、久坐、长期酗酒吸烟,膳食摄入能量、蛋白质及维生素不足,原有慢性病、手术、恶性肿瘤、内分泌疾病、多器官衰竭、某些药物治疗等因素均可导致肌少症的发生。

肌少症会增加心血管病等慢性病风险

肌少症还会增加一个人患慢性病的风险。一项来自日本的前瞻性队列研究提示,30~79岁的成年人,如果在20岁以后体重明显减轻(超过5千克),尤其是从体重正常降至体重不足,心血管死亡风险显著增加,而体重增加不升高心血管死亡风险。研究者发现,从20岁至基线(30岁以上),体重减轻超过10千克的人,中位随访20年期间,心血管死亡和中风死亡风险较体重保持稳定者分别增加1.07倍和2.02倍;≥65岁以上者风险尤其高,分别增加1.44倍和2.95倍。

研究者指出,体重减轻可能不仅包括有害的腹部脂肪和异位脂肪的减少,还包括有益的外周皮下脂肪和肌肉的减少。

西安交通大学第一附属医院学者发表的研究发现,中老年人群肌少症提示心血管疾病(尤其是卒中)风险高。

复旦大学附属中山医院学者的一项研究发现,27%的社区中老年人存在肌少症,而且肌少症与心肌梗和房颤有关。作者表示,肌少症不仅是衰老、体力活动不足或某些疾病(如心力衰竭)的并发症,还可能导致数种与年龄相关的代谢、炎症和心肌疾病。

坚持中高强度运动、合理饮食有助防治肌少症

近期,香港中文大学学者的研究表明,坚持中高强度运动、少久坐(<8小时)及多吃水果和(或)蔬菜均与降低肌少症风险显著相关。满足上述三项则肌少症风险降低37%,满足一项或两项也可以预防肌少症。多吃水果和蔬菜使肌少症风险降低31%,中高强度运动+水果和蔬菜摄入使肌少症风险降低33%,少久坐+水果和蔬菜摄入量使肌少症风险降低21%。

《老年人肌少症防控中国专家共识》推荐,应对所有确诊为肌少症且无运动训练禁忌证的≥60岁老年人进行科学的运动训练。推荐有氧训练、抗阻训练、平衡训练及祖国传统体育项目等训练方式的有机结合,同时运动干预应当联合营养干预。抗阻运动是运动干预的基础和核心部分,可以采用弹力带、绑腿沙袋、哑铃等器械,根据患者体重制定相对安全的重量阻力。有氧运动有助于对抗阻训练的适应,可选择国内外普遍推荐的6分钟走、2分钟高抬腿、骑健身车,也可以选择中国特色的传统运动健身方式,如健身舞、太极拳、五禽戏、八段锦等。

营养不良及其导致的肌蛋白合成降低,是引起肌少症发生和进展的重要原因与强预测因素。推荐老年人增加含有必需氨基酸的蛋白质摄入,如瘦肉和其他富含亮氨酸的食物(如黄豆、花生等)。肌少症患者每日蛋白质摄入量应达到1.2~1.5克/千克体重,其中动物蛋白等优质蛋白质比例需达到50%以上,并均衡分配到一日三餐中。合并严重营养不良的肌少症患者,每日蛋白质则需要补充到1.5克/千克体重以上。

另外,美国心脏协会曾提出7个心血管健康指标,包括4种健康行为(不吸烟、理想体重、多运动和健康饮食)和3种健康因素(理想血压、血脂、血糖)。美国国家健康与营养调查数据分析表明,这7个心血管健康指标还与肌少症显著相关。因此,预防肌少症也需要做到这7点。

舒曼 DDS Ph.D

北京医科大学口腔医学院毕业,曾任教于北京医科大学口腔医学院牙体牙髓科和佛罗里达州 Nova Southeastern University (NSU) 龋病和修复科, NSU 住院医师和根管治疗专门培训。

地址: 14151 Robert Paris Ct, Suite B, Chantilly, VA 20151

703-815-0007
571-269-7278 (中文)

● 成人、儿童牙齿全科, 补牙, 拔牙, 牙冠, 牙桥, 活动义齿, 根管治疗, 种植牙, 牙周病治疗, 牙痛急诊, 牙齿漂白和美容, 牙齿保健。

● 接受各种保险。

马兰兰州口腔诊断治疗中心
Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 Di Sun, D.D.S., Ph.D.
● 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
● 美国马兰兰州大学临床口腔病理专科博士
● 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
● 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.
● 马兰兰州大学牙学院博士
● 美国牙医学协会会员

主治: 口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种 PPO 牙科保险 接受医保 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

无痛牙科

夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.
703.444.9888
品质信誉的保证

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO 保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

诚聘助理

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院, 有二十年临床经验。她为人热情, 善于沟通, 治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成, 深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理, 采用国际先进仪器及优质材料, 以精湛的治疗技术, 竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

儿童牙医 仝毅 James Tong DMD, MS, PhD
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE
803 Russell Ave, Ste 2A
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com

HC TONG DENTAL CARE
903 Russell Ave, Ste 200
Gaithersburg, MD 20879
Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com

HC HIGHLANDS DENTAL CARE
23206 Brewers Tavern Way
Clarksburg, MD 20871
Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com