



先评估再运动 科学规避健身风险

专家详解心肺耐力健康密码

□晚报记者 时晨 曹宁 王飞飞

如今,全民健身深入人心,跑步、骑行、球类运动、居家健身等,成为广大市民日常健康生活的重要方式。适度运动能够强身健体、改善心肺功能、提升身体素质,但近年来,运动途中突发胸闷、心慌、气短,甚至运动猝死等意外事件频频出现,让不少市民心生顾虑。

很多市民存在普遍疑惑,每年常规体检全部正常,为什么运动时还会出现身体不适,普通人到底该如何安全运动,哪些人群运动前必须做心肺评估。针对这些热点问题,山东医药大学附属医院康复科主治医师王阳、主管治疗师李红卫为市民全方位科普心肺运动健康知识,破除大众健身误区,给出权威科学运动指导。



>>>常规体检正常并不等于可以随意高强度运动

生活中,绝大多数市民保持着每年体检的习惯,只要心电图、心脏彩超、各项血检指标全部正常,大家便默认自己心肺健康、可以随便运动、不用担心运动风险。

针对这一大众普遍存在的认知误区,山东医药大学附属医院康复科专家表示,普通体检正常,不等于可以随意高强度运动。日常做的常规体检,全部属于静息状态检查,

只能检测人体安静状态下的基础健康情况,仅能排查明显的器质性病变。人在静止状态下,心脏耗氧量极低、供血压力极小,很多潜在的心肺隐患、血管轻微狭窄、心肺功能

储备不足等问题,在安静状态下根本无法显现。

对此,专家介绍,普通体检和心肺运动评估是两套完全不同的检查体系。心肺运动试验,是动态负荷检查,专门检测

人体在运动状态下的心肺储备、耐受极限、安全运动区间,能够精准测出每个人适合的运动强度、安全心率范围、最大运动承受力,真正做到个性化、精准化运动风险排查。

>>>针对心肺运动异常,专家给出专业运动处方

部分市民在做完心肺运动评估、查出运动状态下心肺异常后,第一反应就是自己不能再运动了,从此彻底放弃健身、长期静养不动。对于这种极端认知,该院康复科专家纠正,真正危险的从来不是“运

动”这件事,而是“在完全不了解自己身体的情况下,凭感觉运动”。

专家表示,临床中会根据心肺筛查结果,将市民的运动风险严格分为低危、中危、高危三个等级,不同风险人群,

对应完全不同的科学运动方案,绝非一刀切禁止运动。

低危人群只是心肺耐力偏弱、缺乏锻炼,只要循序渐进、科学坚持运动,心肺功能会稳步提升。中危人群大多伴随高血压、高血脂、糖尿病、

肥胖等基础问题,医院会为其划定严格的运动强度上限、心率标准,禁止运动项目和复查周期。即便是高危心肺问题人群,也绝对不能长期卧床不动。

康复医学科会根据患者

个人身体数据,量身开具专业运动处方,精准规定运动频率、运动时长、运动强度、适宜运动项目和禁忌项目,在医护标准范围内,帮助患者通过运动改善心肺功能、恢复身体健康。

>>>心肺运动试验全程安全可控

专家详细介绍了心肺运动试验的完整流程,整套检查全程40至60分钟,全程分为前置筛查、静息检测、负荷运动检测、收尾监测四个阶段。检查前,医生会详细询问市民既往病史、用药情况、运动习

惯,完成风险问卷筛查、静息心电图、基础血压血氧检测,提前筛除不适合检测的人群,从源头规避风险。

核心运动检测阶段,受检者只需骑行功率自行车或站立于专业跑台,佩戴心电图电

极、血压袖带、血氧监测设备和呼吸气体收集面罩,全程同步监测心电、血压、血氧、氧气和二氧化碳代谢数据。

专家表示,整个检测过程有专业人员全程旁站监护,全套急救设备常备待命,受检者

一旦出现不适,可随时暂停、终止检测,安全性有保障。

同时,专家提醒,检测前后需遵守相关注意事项。检查当天,穿着宽松的运动服饰,检查前两小时,切忌暴饮暴食,也不要空腹。当日禁止

饮用咖啡、浓茶、酒精饮品,避免熬夜和剧烈运动。慢病患者不可自行停用降压、护心药物,用药调整必须遵从医嘱。就诊时携带既往心电图、心脏彩超、体检报告等资料,方便医生综合研判。

>>>七类重点人群 运动前务必做心肺评估

为帮助市民精准自查、规避风险,专家梳理出七类必须优先做心肺运动评估的重点人群,建议这部分人群在开启规律健身、加大运动强度前,务必完成专项筛查。

第一类,40岁以上男性、

50岁以上女性,长期久坐、缺乏运动,计划开展跑步、球类、骑行等中高强度运动的人群。

第二类,存在高血压、高血脂、高血糖、肥胖、长期熬夜、长期吸烟等心血管危险因素,或直系亲属有早发冠心病

病史的高危人群。

第三类,已经确诊冠心病、心衰、心律失常、慢阻肺等心肺基础疾病的人群。

第四类,运动中频繁出现胸闷胸痛、肩背放射性酸痛、心跳紊乱、轻微活动即气喘、

头晕,运动后极度疲惫难以恢复等预警症状的人群。

第五类,家族存在50岁以下不明原因猝死史的,这一类要高度重视,青少年也不例外。

第六类,常年参与马拉

松、铁人三项、高强度健身训练的专业、业余运动爱好者。

第七类,重大手术前心肺储备评估患者、化疗前后肿瘤患者、重度肥胖减重人群、感染后持续体虚、稍活动即气喘乏力的人群。

>>>临时未筛查市民 牢记安全运动实操准则

专家建议,未做心肺评估前,优先选择低强度、节奏平缓、可随时停止的有氧运动。

为方便市民自测运动强度,专家分享了简单实用的居家自测方法。一是说话测试法,运动中可以完整连贯说

话、无法唱歌,即为标准安全强度,说话费力、气短憋闷需立刻降速休息;二是粗略心率参考法,最大心率约等于220减去年龄,普通健身人群维持最大心率60%左右即可,长期服药人群不建议自行套用公

式;三是10%增量原则,每周运动时长、运动强度涨幅,不超过上周的10%,杜绝突然暴增运动量;四是坚持完整热身放松,运动前后各预留5至10分钟缓冲时间,严禁骤然高强度开始、骤停结束。

专家提醒,熬夜透支、醉酒后、空腹饱腹、情绪剧烈波动、感冒生病期间,一律禁止运动。运动途中一旦出现胸痛胸闷、大汗淋漓、心慌心悸、头晕呼吸困难等危险信号,必须立刻停训原地休息,症状无

法缓解时立即拨打120就医。

先评估、再锻炼、循序渐进、量力而行,读懂自己的心肺耐力,匹配适合自己的运动方式与运动强度,才能真正让运动守护健康,让全民健身更安全、更科学、更长久。