

青島市卫生健康委员会、青島早报联办

# 老人运动“急不得” 走路须有“度”

“今天的任务是8000步,走完再回家。”“今天状态好,走了一万步,明天继续!”生活中不难见很多迷上手机计步软件的老年人,为了在“运动排名”中靠前一点,常常给自己加码暴走锻炼。但暴走对于老年人的身体来说强度会不会太大?老年人又该如何科学运动?青島阜外医院心脏康复中心副主任郭晓为老年朋友解答疑问。

## 暴走不同于健步走 有一定风险

郭晓介绍,暴走是一项有氧运动,经常参加有氧运动,不仅可以锻炼我们的心肺功能,还可以缓解日常工作的一些压力,但是暴走这种运动不同于普通的健步走,它是一种急速的、长距离的、长时间的行走。如果在我们的身体承受范围之内参加这样的运动,是一个不错的选择,但是如果超出身体承受范围,这样的运动就会有一定的风险。

“对老年人来说,走路是一种比较好的健身方式,但是怎么个走法,这其中讲究。像中老年人,或多或少都有一些冠状动脉粥样硬化的情况,平常生活没有明显的胸闷、憋气甚至胸痛的感觉,但是如果参加这种长时间、长距离地剧烈行走,是有诱发心绞痛的可能,甚至心肌梗死的风险。”郭晓指出。在门诊上,不乏中老年患者因运动过量而出现关节受损,有的则出现了皮肤问题,还有的老年人说是为降血压而加入“暴走”行列,但反而导致心率波动加大,稍有不慎就可能引发更严重的身体疾病。因此不提倡患有心脏病、高血压的老人进行“暴走”运动,这些老人可以通过游泳、慢走和太极拳等运动达到锻炼目的。

## 合理运动还要加上 抗阻训练

如今,市民朋友参加体育运动的



新华社发

热情日渐高涨。郭晓指出,世界卫生组织推荐18岁至64岁之间的成年人,每周可以参加150分钟到300分钟中等强度的有氧运动,或者是75分钟到150分钟的高强度的有氧运动,同时配合一定的力量训练,就是所谓的抗阻训练,是比较合理的运动时间。

对于65岁以上的老年人,具体参加多长时间的有氧运动,建议里没有明确的说明,但郭晓建议,老年群体一周可以进行三天左右的运动,每天运动半个小时。另外,必要时也要加上抗阻训练,加强肌肉力量的训练。因为老年人是患骨质疏松概率最大的群体,加强肌肉训练可以使关节周围肌肉组织的力量得到锻炼,防止在日常生活和锻炼中出现摔倒等状况。

此外,郭晓还建议,对于已经患有慢性疾病,比如冠心病、高血压的老年人,最好是到医院做运动心肺的检查,通过检查,医生才可以在运动的强度、频率、方式等方面给出更合理的运动建议。

## 中老年人健康运动 遵循这些建议

第一,不要过早地运动,就是天还

没亮的时候就到户外锻炼。现在天气逐渐变冷,中老年人对寒冷的刺激是非常敏感的,受到寒冷的刺激后,血管会收缩,变得更加脆弱。郭晓建议,最好是在早上10点以后或者下午5点之前,有太阳的情况下可以适当参加一些有氧运动。

第二,不要过度地运动。中老年人可以选择一些自己能够适应的运动,如太极拳、八段锦、爬山、跳广场舞这些都是很好的有氧运动。

第三,不要空腹运动。运动会消耗能量,空腹运动会消耗体内的脂肪。郭晓指出,游离脂肪酸在人体内过度堆积,对心脏健康会产生不良影响,另外,空腹运动还容易发生低血糖等症状,严重的话可能还会晕倒。

第四,运动结束后不要“急刹车”。郭晓建议,不仅运动之前要做一些热身活动,运动之后也不要立马停下来,要适当做一些放松、拉伸运动,避免受伤。观海新闻/青島早报 记者 杨健

崇尚健康 远离疾病



问 医生

热线:82888000

## 消化道早癌 早期治愈率达90%

问:早期胃癌可以如何治疗?如何预防?

姜相君(青島市市立医院本部消化内二科):消化道恶性肿瘤是我国发病率最高的恶性肿瘤之一,严重威胁着居民的健康,其中大多数消化道肿瘤患者发现时已是肿瘤的进展期,不得不接受外科开腹手术和放化疗。幸运的是,高质量的消化内镜检查,可以做到对消化道早期肿瘤的早发现,通过消化内镜下超级微创手术可完整切除肿瘤病灶,保留脏器的完整性,改善预后,提高患者生活质量。消化道早癌是指癌细胞局限于消化道黏膜层及黏膜下层,包括早期食管癌、早期胃癌以及早期大肠癌等。由于癌细胞侵犯较浅,绝大多数消化道早癌患者无明显症状,难以被察觉。当出现吞咽困难、腹痛、黑便甚至便血等症状,肿瘤往往已经发展至中晚期,治疗难度大,效果也不理想。早期胃癌的治愈率可达90%以上;而进展期胃癌的5年存活率只有不足10%。所以早期发现消化道肿瘤,可以达到早期治疗及治愈的目的。

提醒有下列症状要警惕消化道早癌:比如腹胀、纳差、反酸、烧心、嗝气、打嗝等,大多与普通胃病极为相似。结肠癌早期也会有一些不特异症状,比如排便规律的改变,大便性状的变化,大便带血及粘液,腹胀等症状。

## 疝气不善 莫名鼓包要警惕

问:成年人也可能得疝气吗?这是怎么引起的?

王野(海慈医疗集团本部普外一科主任、西院区普外科胆石外科学科负责人):人体内一些正常的组织器官,像小肠、盲肠、网膜,甚至阑尾、卵巢等,一旦通过人体正常的或不正常的薄弱点或缺损、孔隙进入到另一部位,就会导致膨出、形成一个囊,这时候,疝气就发生了。日常咳嗽、打喷嚏、生气都有可能引起疝气的产生。但大多数情况下,疝气是个小毛病,但也有导致更大危害的风险。

疝气被分为成人疝气和小儿疝气,小儿疝气多为腹股沟斜疝和脐疝。此外,广大男性朋友要提高警惕,疝气主要是以男性最常见,男女发病比例大概是15:1。如果是成人疝气,原则上应该进行手术,除了手术以外,药物或者保守治疗都不能解决根本问题。在疝小的时候进行手术,可以相对减小复发率。提醒一旦腹部、会阴部出现了不明原因的肿块或隆起,并且伴发剧烈头痛、恶心、呕吐、腹痛、排便排气不畅等症状,一定要及时就医,以免病情恶化。对于比较轻的疝气,一般可以采取按摩的方法进行复位,但不管是哪种类型的疝气,最好到医院进行检查,避免并发症的发生。从诱因上来说,大多是由于年龄增长导致腹壁松弛而引发。

观海新闻/青島早报 记者 杨健

观海新闻/青島早报 记者 杨健

# 4岁宝宝体内现“石头”微创解决“大麻烦”

特色科室

4岁正是调皮可爱的年龄,男孩明明(化名)也不例外,前些天,明明告诉妈妈说自己肚子疼,还尿不出尿来,虽然父母觉得可能是孩子调皮,不会有什么大问题,但还是带着明明到青島妇女儿童医院检查,谁料竟发现了大问题:尿液竟流进肚里,原因是结石堵了“路”,怎么办?微创治疗解决“大麻烦”。

## 结石“堵路”需紧急手术

青島妇女儿童医院小儿泌尿外科高主任通过详细检查,判断孩子为急性输尿管结石引起的尿路梗阻。因结石恰巧堵在明明两侧输尿管和膀胱连接的地方,导致肾脏产生的尿液进入不了膀胱,甚至把一侧的肾盂都胀破,流到了肚子里。

情况紧急,一旦拖延就会导致腹腔感染、肾衰竭,甚至危及生命。高主任立即给明明进行急诊手术,通过膀胱镜将一根导管从膀胱置入输尿管,让尿液能通过导管流进膀胱,解除了尿路梗阻。然后又用微创的办法引流出自肚子里的尿液。

手术后,明明能正常排尿了,肚子也不胀了,术后一周顺利出院。近日,明明再次来院复查,发现体内堵塞输尿管的结石均已排出。

## 儿童患该病复发率高达60%

专家介绍,导致小儿泌尿结石的原因很多,饮水少、动物蛋白摄入过多等不良饮食习惯,高尿酸、高钙血症等代谢异常,尿路先天畸形造成的尿路梗阻以及尿路感染等都跟结石形成有关。当尿液中某种成分析出形成结晶,便会在肾内慢慢增大形成结石。

需要注意的是,手术后依然不能放松警惕。研究表明,青少年尤其是学龄前儿童的结石复发率高达60%以上。因此,家长平日要注意调整孩子的膳食结构,多吃新鲜蔬菜和水果,避免高盐饮食,多喝水、勤排尿。

## 专家提醒

青島妇女儿童医院泌尿外科专家提醒:泌尿系统结石往往发病隐匿,不易发现。一旦因结石造成梗阻,则起病急、病情进展快,表现为突发性无尿,以及肾功能损害、水电解质紊乱产生的恶心、呕吐、神志淡漠、出血倾向等症状,严重可导致感染、中毒性休克甚至肾功能丧失。

如果孩子出现不明原因发热、腹痛,尿频、尿液带血或浑浊等情况,应及时就医。