

# 华为高管疑“运动性猝死”引关注,业内人士提醒—— 运动时,要用心倾听身体的声音

近日,华为53岁的高管丁耘猝死的消息,不禁让人扼腕。虽然没有官方证实,但是据接近华为的人士透露,丁耘是在28公里长跑后突发心脏病导致猝死。记者了解到,近年来,随着各种运动健身热的兴起,“运动性猝死”时有发生,运动达人的猝死也引发了市民的关注。对此,无锡市中心康复医院相关专家提醒广大市民,运动时,要用心倾听身体的声音,做到适量运动、科学健身。

## 运动达人不易猝死?

据悉,丁耘工作之余热衷长跑运动,休息时间几乎都用在跑步上了。但是,即便是这样一位运动达人,也遇到了不测。记者搜索了一下,近年来,《成长的烦恼》中老爸杰森·西维尔大夫的扮演者一加拿大演员艾伦·锡克在跟儿子玩冰球时因心脏病突发而去世;澳洲留学生郑梓俊在练习泰拳时猝死;健美运动员Dallas突发心脏病身亡……这些情况很可能属于“运动性猝死”。运动性猝死是指在运动中或运动后24小时内出现的意外死亡,80%的猝死原因是冠心病、肥厚型心肌病、心肌炎等心源性疾病,15%是脑源性疾病,5%是其他原因。

## 运动过量能否自检?

“市民朋友们,如果理性控制好运动强度,就可能避免运动造成的险情。”曾多次率队参加大型赛事康复保障,也是户外运动爱好者的无锡市中心康复医院主管治疗师谢玉宝介绍,超负荷引起运动性猝死的人最多,随着科技的发展,现在运动达人都会佩戴可穿戴设备,如智能手表、智能手环等,通过这些装备可以实时监控运动心率。通过计算公式我们可以粗略算出最大心率=“220-

## 安全运动有何妙招?

如何最大限度地确保运动安全,特别是市民参加一些大型运动比如马拉松赛之前,最好做做体质监测,开设“运动处方”。谢玉宝介绍,运动处方是临床医生、康复治疗师、运动处方师等专业人士根据每个人的身体情况,确定运动强度、运动频率、运

不一定,80%是心源性疾病

无锡市中心康复医院心肺康复科负责人郝建凤介绍,运动性猝死,可能与当事人的运动方式、运动频率、运动时间特别是运动强度有关。比如有的人年纪大了,但是从事的运动项目不合适,或者太剧烈,再如运动的频次太多、每次运动时间太长等。即使是每天运动的人,每天的身体状况也未必相同,更何况,部分人可能有心脏病但自己不知道,有的甚至心电图正常,平时也没有不适症状或是有症状自己挺一挺就过去了,也没有太在意,但是在剧烈运动时就诱发了潜在的疾患,增加了猝死风险。此外,运动性猝死还有一些好发节点,以长跑为例,如冲刺时,往往要使出浑身

可以通过简单的计算公式测一测自己的最大心率=“220-年龄”或通过运动时“能说话不能唱歌”来判断运动强度

年龄”。事实上,以强身健体为目的的运动,以中等强度的有氧运动为宜,通常情况下也就是运动心率控制在最大心率的60%-80%,所以在运动时,市民可以通过可穿戴设备监控心率有没有超出这个范围,但是,如果测试者在服用他受体阻断剂的药物如倍他乐克等,就不能采用这个方法了,因为它会影响正常的心率增长。

郝建凤提醒,除了自我监测

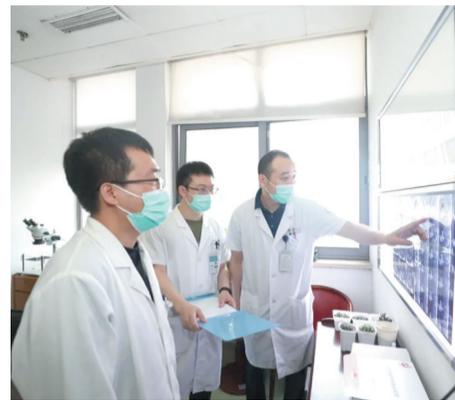
剧烈运动之前要有运动处方

动时间、运动方式等,度身定制出一套理想的运动方案。制订“运动处方”前,要排查相关基础疾病,最好是先做个心电图、心脏彩超检查或心肺运动实验等。科学的运动组合包含有氧运动、力量训练以及柔韧性训练,因人而异。最近,无锡市中

解数挺过去,人体感到最难受,心跳和呼吸急速加快,大脑供血不足,这时容易猝死。还有就是持续时间比较长或剧烈的运动刚一结束就停下来休息,由于运动时血液多集中在身体肌肉中,肢体中大量的静脉血就会淤积于静脉中,心脏就会缺血,容易造成心脏骤停,从而导致猝死。从季节上看,冬季猝死的发生率远高于其他季节,这是因为冬天温度较低,人体血管收缩,血流缓慢,在这种情况下,运动导致血压骤然升高或突发心脏病甚至猝死的可能性也会增加。从人群上看,中老年群体发生率高,因为血管不同程度出现退化,但是年轻人也有中招。

心率外,通过运动时身体表现也可以来判断运动强度的大小。比如跑步时“既能说话又能唱歌”,通常是低强度运动,如果运动时“不能说话”,那通常是高强度运动,如果“能说话,不能唱歌”,就是中等强度运动。此外,市民还可以用心倾听身体的声音,运动性猝死前身体还是有“信号”的,如运动中突发胸闷、心慌、头晕、肢体麻木等,一定要立即停止运动,及时就医。

(卫曦臻)



## 小伙突发瘫痪 微创手术 让其重新站立

“当时瘫痪的时候感觉天都要塌了,没想到手术后我重新恢复了站立,伤口还那么小,很感激。”近日,一名出院患者小刘来到市二院神经外科颈腰椎病微创专病门诊复查时,兴奋地向蔡桑副主任医师展示自己的恢复情况。

24岁的小刘是个身体健康、充满活力的小伙,两个月前,他突然感到胸背疼痛、四肢无力,刚开始以为是工作劳累引起,便没有在意。然而仅仅3天时间,小刘的症状就迅速加重,从四肢无力发展到双下肢完全瘫痪,甚至出现了大小便失禁。这可把小刘和家人都吓坏了:还这么年轻,怎么突然就瘫痪了?焦急万分之际,朋友介绍他们到市二院神经外科就诊。

蔡桑接诊后,详细询问了患者的症状及病史,仔细查看了患者的影像资料,发现颈椎核磁共振显示他的颈椎椎管内有异常占位,严重压迫了脊髓。结合患者的病史,蔡桑诊断小刘所患的疾病为自发性硬脊膜外血肿。这种疾病比较少见,而且非常危险,如果不尽快手术,小刘很可能永远站不起来。然而小刘从未做过手术,印象中的手术都是开放大手术,甚至还要“打钉子”,他既担心又害怕。

经过慎重考虑和详细评估,蔡桑向患者及家属推荐了经皮通道显微镜下硬脊膜外血肿清除术。该手术是微创手术,手术创伤小,出血少,不需内固定,并发症少,恢复快。患者及家属对蔡桑表达了充分的信任,毫不犹豫选择了这一手术方案。

时间就是生命,蔡桑连夜为患者进行了急诊手术。一个多小时后,手术便顺利结束。术后第二天,小刘便惊喜地发现自己的双下肢能动了,两周后出院时,小刘在家属搀扶下可以站立了。出院后经过一个多月的康复治疗,小刘已经能够独立行走。

蔡桑介绍,自发性硬脊膜外血肿发病率在百万分之一左右,血管畸形、凝血功能异常等都可导致发病,但还有相当一部分是没有明确诱因的。一旦发病并出现肢体瘫痪的话,保守治疗通常无效,早期手术,特别是24小时内手术效果非常好。经皮微通道显微手术不损伤肌肉及韧带,椎板也仅仅磨除一小部分,基本不影响脊柱稳定性,手术疗效和安全性都有保证。据悉,该项微创技术目前已经广泛应用于治疗腰椎间盘突出和腰椎管狭窄的患者,并取得了很好的疗效。

(张展)



10月9日,市第二老年病医院医养联合体成立。老龄化社会的到来,老年人医养需求激增。市第二老年病医院目前与5家养老机构、5家居家养老服务签约,成立医养联合体。医养联合体将形成合力,提升老年人健康教育、慢病管理、优先诊疗、特色医疗和残疾康复服务,全方位全周期保障老年人健康。

(陈蝉 摄)