

半年时间,心肺功能老化50年 警惕:“代谢综合征”,在中青年人群中发病率越来越高

健康人人参与 八闽代代受益

林建珍

副主任医师

福建省级机关医院
心内科邀您一起关注
“福建卫生报”

心肺功能重度下降

在心内科做了全面检查后,接诊的本报健康大使、省级机关医院心内科副主任医师林建珍发现,小李多项代谢指标爆表:体重达到重度肥胖程度,血清尿酸超标,还出现“三高”、重度脂肪肝等一系列代谢异常。林建珍告诉小李,他患上了“代谢综合征”,近年来这种疾病在我国,特别是中青年人群中发病率越来越高。

更令人担忧的是,小李的心肺功能重度下降,还不如病区里一位经常跑步的80岁大爷水平。

林建珍打比方说:汽车马力决定车的能力,心肺耐力就是心脏的马力,比如有的人爬2层楼就气喘,有的人却能一口气爬5层楼不费劲,他们的心肺耐力高低立判。

近年来,美国心脏协会已经将心肺耐力列为同呼吸、体温、脉搏和血压一样重要的人体第五大生命体征。它与人的寿命长短、死亡风险息息相关。

□本报记者 林颖

今年29岁的小李常去健身、跑步、游泳,体重一直控制很好。

去年,受疫情影响,小李就开始躺平了,他不仅放弃了原来规律的活动,开始每天三餐叫外卖,喝加糖咖啡。加上从事IT工作,小李经常久坐、熬夜、加班、抽烟,暴饮暴食,他近半年的体重一度突破120公斤,体能也越来越差。

前阵子,小李稍一活动就感觉乏力、憋气,于是抽空去了省级机关医院。

心肺功能减退日常有迹象

心肺功能随着年龄增加、各种慢性疾病的发生会逐渐减退,还有很多亚健康人群,因为生活不规律,又缺乏规律的有氧运动,心肺耐力也明显下降,甚至不如长期运动的中老年人。

如果我们日常生活中出现以下情况,则说明心肺功能可能减退,要到医院做进一步的心肺运动试验精准评估:

1. 稍活动后即感气促:比如爬3层楼梯就气喘、要休息,或赶公交车快走几步路就感觉呼吸困难。
2. 安静时或稍做点体力活动就感觉心跳加快或胸闷憋气,要休息较长时间才能恢复;
3. 平时易疲劳或全身酸痛,做事提不起精神,易焦虑、失眠。

如何提高心肺功能

对于慢性病患者,根据自身心肺耐力水平,医生给出安全有效的“个性化运动处方”,坚持一段时间,可以改善代谢水平,提高心肺耐力。

对于一般亚健康人群,可通过有氧运动提升心肺功能,一般以FITT原则(运动频率F、运动强度I、运动时间T、运动类型T)来指导运动:

运动频率

若每日单次时间不足30~60分钟,可分次完成(每次不能低于10分钟),一周5次左右,以运动后第二天不会疲劳或肢体酸痛为宜。

运动强度

一般以每个人最大心率(等于220-年龄)的60%~80%为准,运动强度从小逐渐增加[比如40岁,开始运动心率为 $(220-40) \times 0.6 = 108$ 次/分,逐渐增加至 $(220-40) \times 0.8 = 144$ 次/分]。

没有监测心率设备的人群,以自我感觉有点疲劳、稍微出汗,呼吸达到“可以说话但不能唱歌”的程度为宜。

运动时间

一次完整的运动包括:热身5~10分钟,运动30~60分钟左右(开始可从20分钟起,逐渐延长时间,超过90分钟后收益明显下降),最后整理5分钟左右。运动时间以下午为宜。

运动形式

根据自己实际情况和爱好,选强度中等水平的有氧运动。青中年人可选慢跑、骑自行车、椭圆机、游泳、球类、跳绳、健美操等运动。老年人可选择快走、广场舞、功率车、太极、八段锦等活动。

怎样在家使用血糖仪

血糖试纸如何保存?

血糖试纸要求在干燥、10℃~40℃的环境中放置。不要放置在卫生间或厨房,更不要放进冰箱,这些地方都极易受潮。



如已放进冰箱,则需在使用前将密封的试纸筒放在室温中缓慢升温,直至其达到室温。未达室温前不要取出试纸,以免试纸筒中形成冷凝水。

如果居住地比较潮湿,则每次取出试纸后应立即盖紧密封盖,以免受潮;一筒试纸开封后尽量在三个月内用完。尽量选有独立包装的血糖试纸。

测指血时应怎样消毒?



测试前推荐用温水和皂液清洗手指,或用酒精棉签消毒。不宜用含碘消毒剂(如碘伏、碘酒)消毒皮肤。

手指一定要在干燥状态下取血,以保证测量准确性。



□本报记者 林颖 设计 思意

现在很多的糖尿病患者都购买了便携式血糖仪,那么如何才能正确使用血糖仪?本报健康大使、福建省老年医院内分泌主任医生吕琦告诉大家使用血糖仪要注意哪些要点。

健康人人参与 八闽代代受益

吕琦

副主任医师

福建省老年医院
内分泌科邀您一起关注
“福建卫生报”

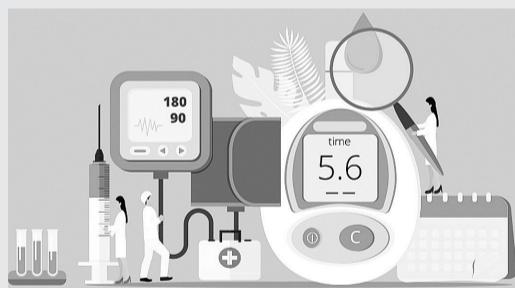
采血时应注意什么?



取血点一般在手指偏侧面,这里痛感较轻,但也不要太接近指甲边缘。

取血点可十个手指轮换选取,取血前可用温水洗手,垂手臂,使手指血管充盈,以方便采血。

采血笔刺破手指后,应从指根向指端(采血点)方向轻用力挤血,否则挤出的血浆、组织液占了较大比例,影响结果准确性。



挤不出血或血量较少怎么办?

- ①末梢(手指)循环差,可采取温水洗手、垂手臂等方法。
- ②采血深度不够,采血笔有不同的刻度,要了解自己采血时适合哪个刻度,然后再“下手”。
- ③挤血的用力处应距取血点至少0.5厘米以上,挤血时可以看到出血点处皮肤充血。



如何保养和清洁血糖仪?

- 01 血糖仪要放置在干燥清洁处,正常室温下存放即可,避免摔打、沾水,勿让小孩、宠物触及、玩耍。
- 02 血糖仪允许工作的温度是10℃~40℃,湿度是20%~80%,太冷、太热、过湿均会影响其准确性。