



记者观察

赛前急“刹车” 避免一场意外

排除心脏隐患,才能参加马拉松运动

福建卫生报

健康大使

健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林建珍 副主任医师
福建省级机关医院心内科

“马拉松试金石”

上周末,厦门马拉松开跑。30岁的小李作为一名马拉松爱好者,此前在跑友劝说下也报了名,决定重新“出马”。但没想到三年疫情没参赛,小李在训练期间总感力不

从心。为明确当时的身体能否胜任比赛,小李来到福建省级机关医院心脏康复中心,打算通过一种被称为“马拉松试金石”的心肺运动试验,评估身体状况。

运动健康门诊林建珍副主任医师发现,小李心肺功能虽然正常,但离全马要求的高强度运动耐力水平还有差距,并且设备还在小李运动过程中捕捉到一阵室性早搏。

为避免比赛中出现运动风险,小李在林建珍的建议下取消了这次比赛,打算先调整好作息,再根据医生给出的安全运动处方,逐渐提高心肺功能。

最近,像小李这样来做心肺运动试验的马拉松爱好者还有不少。

10分钟捕捉到心脏“炸弹”

据林建珍介绍,他们所做的“心肺运动试验(CPET)”是通过10分钟左右时间,模拟不同强度运

动下,人体心电、呼吸、血压、气体代谢、最大摄氧量等指标的影响,以测试人体运动反应能力、心肺储备功能,以及功能受损程度,甚至提前捕捉到心脏潜在“炸弹”,比如心肌缺血、心律失常等,是国际上测试心肺耐力的“金标准”。

“好比汽车马力决定车的能力一样,心肺耐力就是‘心肺马力’,以人体最大摄氧量来判断心脏‘发动机’的马力,数值高低体现心肺耐力强弱,也就是体能的好坏。”

马拉松运动需要很强的运动耐力

近年来,跑马拉松成为热潮。

马拉松比赛全程42.195公里,它是一种非常有挑战的极限运动。它对人体的心肺功能有很高的要求,跑完全程需3~5小时,就算是半马、迷你马,也是高强度的运动。

林建珍指出,在参与如此高强度的运动前,排除比如潜在的心律失常或心肌缺血等心脏隐患十分

重要。

根据国家体育总局统计,平均每5万名马拉松长跑者中会有1人死于心脏病突发。这些风险在日常生活中或者普通体检中往往捕捉不到,最好的办法就是比赛前进行专业的评估,包括心脏彩超、心电图,以及心肺运动试验等。

怎样才能“跑马”?

林建珍告诉记者,通过心肺运动试验测出的最大摄氧量可以预估运动成绩的水平:

国际上马拉松顶级运动员“最大摄氧量”为每分钟每公斤80ml左右,其中——

全马:男女每分钟每公斤最大摄氧量均要大于40ml才能胜任全马比赛;

半马:男性每分钟每公斤最大摄氧量在35~40ml、女性在27~30ml这个范围内,方可参加半马和迷你马。

一家三口高热不退 竟是「鹦鹉热」

□本报记者 刘伟芳
通讯员 郑艺姝

3月下旬,家住南平市建阳区的崔先生(化姓)突发高热多天不退,并伴有咳嗽等症状。

崔先生怀疑自己得了“甲流”,医生按照普通呼吸道感染为其治疗。持续用药一周后,崔先生的症状没有得到明显缓解。

崔先生来到南平市第二医院呼吸内科住院。主治医师邱参强通过分子诊断技术,终于找到了崔先生高热不退的原因——在他的呼吸道标本中检出了鹦鹉热衣原体。

原来,崔先生的岳父近日从乡下给他带了几只鸽子到城里养,2天后,崔先生自行将鸽子宰杀、烹煮并食用。过了7天,他出现发热症状。崔先生发病后,紧接着,其母亲和太太也陆续出现高热不退等症状,先后转入该院呼吸内科住院。经过检查,这一家三口都被确诊为鹦鹉热衣原体肺炎(“鹦鹉热”),传染源正是家中才养了2天的鸽子。

链接 “鹦鹉热”

人鸟(及家禽)共患的传染性疾病。通常是通过吸入笼养鸟类的干燥粪便粉尘或鸟类羽毛粉尘而感染,也可通过鸟禽的排泄物传播。临床表现容易跟普通流感的症状混淆。

“鹦鹉热”早期主要表现为发热、咳嗽、头痛、乏力、肌痛等。若没有及时对症用药,有可能会发展为重症,出现呼吸衰竭及急性呼吸窘迫综合征,危及生命。

多发结节 “杂交手术”攻关

□本报记者 陈坤 通讯员 苏萍

2月,40岁的林女士(化姓)肺部CT体检发现双肺多发结节,其中右肺高危结节6枚。

林女士找到福建医科大学附属协和医院胸外二科陈舒晨主任医师。陈舒晨主任考虑林女士肺部结节多达6枚,且均是小于2cm的磨玻璃结节,但部分结节位置较为深在,若行手术切除,恐需进行扩大的肺叶切除。

为了最大程度保护正常肺组织,陈舒晨主任为其个性化定



▲陈舒晨主任(右一)进行微创肺亚段精准切除

制了治疗方案——杂交手术,即采用“微波消融+外科精准肺段切除”联合的方式彻底铲除6枚

高危结节。

手术当天,陈舒晨主任团队首先给林女士安排了CT引导下肺微波消融术,将位置较为深在的结节用热消融的办法进行消融治疗,避免了肺叶切除,最大限度地保护了肺功能。

同时,将较小的结节在CT引导下进行精准的定位,以便后续外科手术能精准切除。

随后,林女士被送入外科手术室,在微创切口下,进行肺亚段切除(右下肺S7a精准亚段切除术),将数枚高危结节铲除。

脐带绕颈 竟然5圈

□本报记者 廖小勇 通讯员 华晗

脐带绕颈,一般只绕颈1~2圈,正常情况下不会危及胎儿。可是,你听说过脐带绕颈5圈吗?这个时候,胎儿随时会窒息死亡。

近日,在龙岩市上杭县医院,产科医务人员及时为一名脐带绕颈5圈的新生儿进行剖宫产手术,在场的医护人员都为宝宝捏了把汗,所幸最终母子平安。

家住龙岩上杭的孕妈李女士(化姓)今年32岁,在孕35周

的时候,李女士感觉胎动明显减少。她急忙来到县医院,经过B超急查,发现脐带在宝宝的脖子上绕了5圈,宝宝胎心异常。

李女士当即被护送到手术室,进行紧急剖宫产。

当胎儿头部娩出的那一刻,在场的所有人都惊呆了,120厘米如同麻花般的脐带,一圈又一圈紧紧绕着婴儿的脖子,足足绕了5圈。

产科医生快速松脐带、吸痰、断脐,并迅速转交给助产士及儿科医生。当宝宝“哇”的一

声响起,全场医护人员都松了一口气。

3月25日,李女士及宝宝平安出院。

平时在家如何自我监测?

医生建议,怀孕28周以上的妈妈,尤其是临近足月时的孕妈,胎儿胎动应该是有规律的,平时就可以注意数胎动次数,早中晚可以各数一小时。如果发现胎儿胎动消失或者突然频繁,都要引起足够重视,建议及时到医院就诊,以免出现危险的情况。