

南京一大学生体测时猝死

专家:多种原因可致猝死,应建立筛查机制

核心提示

10月24日下午,在南京大学仙林校区的操场上,发生一起悲剧,一个正在进行体能测试的大三男生,突然倒在了跑道上。虽然校医院值班医生进行了紧急抢救,120也及时赶来,但最终还是没能挽回他的生命。专家表示,引发猝死的原因很多,体测不能因噎废食。他建议,最好高校老师每周带学生跑几圈,增强学生的体能,同时调整体测时间,给学生充足的时间先锻炼。

▶南京大学大三学生跑步猝死现场



体测时倒地抽搐 抢救无效身亡

“事情是10月24日下午两点半左右发生的,当时这名男生刚好跑到操场东南拐角处一个球门附近,刚跑了700多米吧,就突然倒在地上了。”当天在现场的一名同学称,这名男生今年大三,正在体测1000米,男生倒下后,全身就开始抽搐。眼见情况不对,附近的一名同学立刻跑到操场主席台,向正在值班的校医院医生求助,随后,值班医生提着急救箱跑到该男生身边展开急救,同时也拨打了120急救电话。

闻讯赶来的医生将这位男生放平在地,开始进行人工呼吸,并进行心脏按压,同时喊同学叫救护车。尽管奋力急

救,但这个男生还是没有醒来。据医生说,抢救时该生一直处于心脏骤停、没有脉搏的状态。

之后,这位男生被救护车送往仙林鼓楼医院,后经抢救无效,不幸去世。从体测材料上看到,这名大三男生身高约168厘米,体重约92公斤,比较胖。

仙林鼓楼医院的一名医生告诉记者,下午3点多,这名同学送过来时已经没有心跳了,考虑可能是“心源性猝死”。

10月25日凌晨,自称为南京大学新闻传播学院记者团的微信公众号“新潮”也发帖,详细描述了当时事发情景。

“看见同学倒下被送进医院,同学们都很担忧。”南京大学大四学生刘同学表示,大概晚上的时候,就从医院得知这名同学抢救无效去世了。据刘同学介绍,这名男生姓黄,“之前也没有听说有过什么重大疾病。”10月25日,记者联系上了南京大学校医院工作人员的电话,对方以“这个事情我不太清楚”为由挂断了电话。南京大学体育部的相关负责人也直接表示“不清楚,不接受采访”。

据了解,体能测试作为大学生的必修课,一般安排在三大四大进行,测试内容都是国家规定的相关项目。

如何避免 长跑测试时猝死?

2014年7月,教育部印发了《高等学校体育工作基本标准》,规定建立学生测试成绩列入学生档案。毕业时,学生测试成绩达不到50分者按结业处理。换句话说,体测不达标,就拿不到大学毕业证。这其中,50米、800米(女生)、1000米(男生)等都是必测项目。

大量对长跑猝死事件的研究发现,发生猝死的时间段,主要在半程段、冲刺时以及到达终点之后。按照世界卫生组织的定义,运动猝死是指有或无症状的运动员和进行体育锻炼的人在运动中或运动后24小时内的意外死亡。也就是说,不是停止运动就安全了。

长跑中出现运动极限点,简称极点。通俗地说,就是比赛进行中,人体感到最“难受”的阶段,心跳和呼吸加快并感到肌肉无力,意识中会出现放弃比赛的念头。这种状况往往在长跑进行到半程时出现,人们常说“咬咬牙就挺过去了”,但这种处理方式并不科学。经过专业训练的选手也许可以挺过去,但不经常从事长跑运动或者说身患心脑血管疾病的人,往往容易在这个时候突发病症,导致晕厥甚至猝死等意外。

正确方式:当面对极点时,跑者应该适当放慢速度,减少身体的负担,等到身体适应后,再选择是否恢复速度。

对于大学生来说,应尽可能增加体育课时。本科四个年级都有体育课,学校通过持续开展的体育课程积极引导参与运动。完善学校体育设施和运动场所,为学生营造良好的体育环境,运动场馆尽量对学生免费开放。(宗永)

多种原因可导致猝死

针对这名男生在体测中意外猝死的现象,10月25日,记者也采访到南京理工大学动商研究中心主任王宗平教授。

他表示,事实上在其他行业,比如公交车司机、高空作业的工人、老年人

在家里做家务,甚至是打篮球等项目中,猝死的情况也很多。“去年就有一所城市,曾发生过一个月有4人因打篮球而猝死,而跑步猝死的概率并没有打篮球高。”

他说,学生在体测中猝死可能有多

方面原因,“或者有先天性心脏病,或是前一晚熬夜,最近几天比较疲劳,或者有病毒性感冒,也可能是没有吃饭,出现低血糖等诱发猝死”。

而目前,记者了解到,南大这位学生猝死的原因,相关部门还在做调查。

专家:建议建立筛查机制 高校老师每周应带学生跑几圈

王宗平说,首先要肯定大学生体测的必要性。“现在我们国家有关学生体质健康标准规定,从初一到大四,都有女生800米,男生1000米测试。如果没有测试,学生体质可能会更糟糕。”

他表示,由于我们国家是应试教育,学生们用在文化课上的时间太多,而缺乏体育锻炼意识。“据我了解,大学里大概只有10%的学生养成平时坚持锻炼的习惯。大约95%的学生甚至跑不过自己的父母。”

“我们不能因为学生猝死,就因噎

废食。”王宗平建议大学要建立筛查机制,“国家对于体弱多病的学生有免测机制,而对于极少部分天生不适合跑步的学生,比如有心肌炎或者遗传性心血管疾病的,在提前筛查出来后,就可以免考或者通过其他比如游泳、登山等有氧运动项目来替代,帮助学生提高肺活量。”

此外,他也建议高校老师每周能带学生跑一次。“比如男生跑2000米,女生跑1600米左右。也就相当于十分钟左右,这就意味着一学期将跑15到20次,坚持一年跑步下来,学生再体测800米或者1000米,

问题就不大。”

另外,对于高校选择体测的时间,他也建议可以适当调整。“去年,教育部把体测上报数据的时间规定在9月1日到10月30日,今年上报数据时间是从9月10日到12月31日,也就是给了学生锻炼时间。”他说,新学期开学还不到两个月,现在测试的成绩并不能证明是这个学生这一学年的成绩,“我也建议国家有关部门采用学年而不是年度的方式。让学校能调整到第二年的上半年来体测,给学生足够的锻炼和准备时间。”

远成锁业

18503759777

0375-3872777

指纹密码防盗门锁专卖

指纹开锁方便安全

回家再也不用带钥匙啦!

地址:市区建设路东段(大营街口西30米)路南 远成锁业