

30多岁登山达人肺功能只剩四成

专家提醒:长期大运动量锻炼伤肺

过度运动的各种伤害

肺功能下降

大运动量过度活动,肺部负担加重,导致肺功能下降,还可能引发肺纤维化、肺气肿、慢性气管炎等疾病。

猝死

据介绍,过度运动会造成心脏受损,其中最易受损的部位是右心房、右心室和内膜下心肌组织。人在运动中会使心跳加快,加速人体血液流通,但若是运动过度,则可能造成心肌缺血。由于人吸入的氧气是通过肺部进入血液、再通过血液流通到心脏的方式给心脏供氧的,因此,心肌缺血就会导致心脏的供氧减少,使得心肌能量代谢不正常,心脏不能正常工作,严重者会产生心绞痛、心律失常,一些患有心脏疾病的还可能导致心肌梗死、急性心力衰竭等,甚至猝死。

肾衰竭

专家说,过度运动可能还会造成肾衰竭,其中缺血性急性肾衰竭是由于有效循环血量不足,肾脏血管收缩而引起的。过度运动所造成的肾小管腔的阻塞、肾小管上皮细胞组织损伤,都会带来肾脏损伤。

滑膜炎

骨科专家告诉记者,过度运动还会引起滑膜炎,这是刺激关节滑膜产生炎症,造成分泌液失调形成积液的一种病变。高强度的运动会使滑膜发生反应,引发充血、水肿,渗出液体,关节部位就会产生肿胀疼痛感。

肌肉溶解

很多医院还曾接诊过大运动量活动后突发横纹肌溶解的案例。专家说,短时间内的低强度运动会加速血液循环,当血液循环超过人体骨骼肌耐受范围后,就会产生肌肉缺血,从而导致肌肉溶解,短时间内高强度的局部缺血将使细胞难以恢复。据介绍,从科学原理上讲,运动过量引发毛细血管渗透性增强,肌细胞膜受损失常后,肌细胞钙离子浓度会发生变化,而造成细胞功能失调,磷酸化酶、蛋白酶等化学物质被激活,加剧了细胞死亡,而这些因素可能导致运动后肌细胞缺血坏死。

骨质增生

运动过量还可能引发骨质增生。运动使关节部位的骨骼磨损过度,造成关节软面的不平整,使关节部位之间的相互作用力在关节软骨上分布不均,引发关节的骨质破坏和增生,以达到应力相对平衡状态,就像很多运动员在早期就发生膝关节的骨质增生。

制图 李荣荣

这个病例应引以为戒

登山下来晕倒了,一查肺功能极差

从20多岁开始,徐先生就常年坚持户外探险,从高原登山到极限长跑,都是他的最爱。一次登山结束后,他走到山下时,突然感到胸闷气喘,一口气上不来,眼睛一黑就栽倒了。缓过来后,他感觉问题不大,但是朋友却比较警惕,坚持让他去医院查一下。

“你的肺部功能只剩下40%了。”5分钟的肺功能测试结束后,南京胸科医院肺功能室医生告诉徐先生。徐先生足足愣了十几秒才缓过神,“不可能啊,我才30多岁,平时就热爱运动,身体一直都很棒。”徐先生甚至反驳说,“你如果不相信,我再爬一次山给你看看。”

不过检测结果却明白无误,徐先生的肺部已经呈现一定纤维化,特别是换气功能已经非常差了。“就好像肺部成了石头一样,里面用来交换氧气的功能很差,所以患者有接不上气的感觉。”医生怀疑是长期的大运动量缺氧锻炼,导致肺部换气功能急剧下降。徐先生这下更是不相信了,锻炼可以扩充肺活量,怎么可能伤肺呢?医生说,适度的运动当然是有利于心肺的,但是长期大运动量锻炼,甚至是在缺氧的环境中锻炼,肯定对肺部不利,“好比小马长期拉大车,吃不消的”。

肺功能下降不可逆,应停止过度运动

南京胸科医院呼吸科副主任医师孙思

庆告诉记者,徐先生的情况可能与高原环境有关。生活在低海拔的人,到了高海拔进行大运动量过度活动后,在缺氧的情况下,肺部负担加重,导致肺功能下降。目前,肺部功能下降还没有逆转的方法。现在所能做的,就是尽量保护好剩余的肺功能,在立即减少运动量的同时,每天练习深呼吸,帮助肺部扩张,改善一下功能。

如果再不保护,那么等到50多岁,患者走路都会喘,肺功能越来越差,人就会活活“憋死”,这样的生活状况是非常让人痛苦的。

威胁更大的是抽烟,会引发各种“肺病”

专家告诉记者,这只是个案,适量的运动,毫无疑问对肺功能是有益的。当然,肺功能的好坏,还与许多因素有关,比如空气污染和抽烟。肺本身起的就是一个交换气体的过滤作用,空气里的脏东西都会沉积在这里。而威胁更大的是抽烟,有的年轻人肺功能只有常人的一半,再一问,年龄不大,烟龄已经十多年了。

呼吸科专家告诉记者,常年吸烟的人,肺部会布满黑色颗粒状的沉积物,这些沉积物就阻碍肺部的氧气交换。如果量多加上附着时间长,肺功能就会变差,上下楼时容易气喘吁吁,还可能引发肺纤维化、肺气肿、慢性气管炎等疾病。

什么叫适量运动?

170-年龄=运动时最大心率

专家告诉记者,一般情况下,如果不上高原,大运动量活动虽不至于导致如此严重的肺功能下降,但是仍然会对膝关节等多器官造成损害,也容易造成人的机体免疫力下降。所以一定要适度运动,一味挑战自己的极限,并不见得都是健康的。

南京体育学院运动人体科学系孙贇教授认为,人安静的时候,心跳为每分钟75次,锻炼时每分钟150-160次,正常人都能承受。如果搞不清楚运动强度多大,不妨采用这样的公式来计算,用“170”减去“年龄”,就是运动时最大心率。比如一个30岁的年轻人,长跑后的心跳速度宜控制在每分钟140次(170-30=140)。而对于有先天性疾病的人来说,特别是有代谢疾病的人,心跳速度应以正常人安静心跳加上20至40为宜。

现代都市流行长跑锻炼。专家认为,长跑是个很好的锻炼方式,可以提高心肺功能,可以提高免疫能力。不过一要注意循序渐进,二要知道自己能有多大。如果家族有先天性心脏病等,建议适度锻炼甚至不锻炼。第三,有感冒等疾病的时候,建议不要长跑,否则容易感染肺炎甚至心肌炎。

运动中,一旦出现胸闷、胸痛或者头晕缺氧等症状,就应该立即停止运动,并到附近医院进行检查。(现快)

11月18日是世界慢阻肺日,江苏省南京胸科医院举行大型义诊活动,提醒人们关注肺部健康。记者了解到,现在不少人热爱运动,却不知道过度的极限运动会伤肺,该医院曾接诊过一名患者,因常年酷爱大运动量的锻炼,尤其喜欢上高原登山,导致肺部功能只剩四成。