



运动要适度 过度有风险

如今越来越多人开始注重健康管理，运动成为他们日常生活中不可或缺的一部分。常说“运动是良药”，但如果过度运动可能对心脏健康产生负面影响。我们应该如何平衡运动与心脏健康之间的关系？

运动的益处与潜在风险

运动对心脏健康有着显著的积极影响。适度的有氧运动，如快走、游泳、骑行等，可以增强心脏的泵血功能，降低血压，改善血脂水平，减少患心血管疾病的风险。此外，锻炼还可以帮助控制体重，缓解压力，保持心理健康。

然而，过度运动也逐渐显现出潜在的风险。如何定义过度运动？过度运动不仅是指运动量的增加，更多的是指运动与恢复之间失去平衡的状态。我们的身体在运动时会产生一定的压力，适当的压力有助于增强心肺功能，提升身体素质。但当这种压力超过身体的

承受能力，尤其是缺乏足够的恢复时间时，便可能导致一系列健康问题。科学研究表明，长时间的高强度训练可能导致心脏结构发生变化，甚至出现心脏病。

过度运动对心脏造成怎样的影响

研究表明，长期高强度的运动可能会引起心肌损伤，影响心脏的电生理特性，增加心律失常的风险。尤其是马拉松等耐力运动的参与者，过度训练可能导致心脏“疲劳”，使其在长期高压状态下出现问题。

过度运动对心脏的伤害主要体现在以下方面：首先，长时间的高强度运动会使体内的氧化应激增加，造成自由基的产生，这些自由基会损害心肌细胞。其次，过度运动可能导致体内的炎症反应增强，进一步损伤心脏组织。此外，运动过度还可能导致电解质失

衡，影响心脏的正常电活动，增加心律失常的风险。这些生理变化可能导致心脏的结构性改变，如心室肥厚和心脏扩张等。而这些变化如果不加以控制，最终可能导致心力衰竭等严重后果。

因此，运动与心脏健康的关系并不是单一的，适量的运动有助于改善心血管健康，降低心脏病风险。而过度运动带来的潜在风险则提醒我们，如何找到适合自己的运动方式和强度至关重要。

如何平衡运动与心脏健康

面对过度运动的风险，我们应该如何应对呢？首先，了解自己的身体状况是关键。每个人的身体素质、运动能力和恢复能力都不同，因此在制定运动计划时，应根据自身的实际情况进行合理安排。

1. 设定合理的运动目标。运动目标应根据个人的健康状况、体能水平以及时间安排来

设定，切勿盲目跟风。可以选择每周进行150分钟的中等强度有氧运动，或者75分钟的高强度有氧运动，并结合力量训练，全面提升身体素质。

2. 注意休息与恢复。运动后的休息同样重要，适当的休息能够帮助身体恢复，避免过度疲劳。建议每周至少安排1天至2天的休息时间，避免连续多天高强度运动。

3. 关注饮食营养。均衡的饮食对于运动效果的提升和身体恢复很重要。摄入足够的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪能够为身体提供能量，并帮助修复受损的肌肉。同时，保持充足的水分摄入，避免脱水。

4. 逐步增加运动强度。对于初学者而言，逐步增加运动强度是必要的。在适应了基础运动量后，再逐渐增加强度，避免给身体带来过大的压力。

5. 监测身体反应。在运动

过程中，注意观察身体的反应。如果出现异常的心率、胸痛、呼吸困难等症状，应立即停止运动，并寻求专业医生的指导。

6. 心理健康不容忽视。运动不应成为一种负担，而应是享受生活的一部分。选择自己喜欢的运动方式，增加锻炼的乐趣，可以有效降低因压力过大导致的过度运动风险。

运动对健康的好处不言而喻，但过度运动可能会给心脏健康带来潜在风险，造成意想不到的后果。因此，合理安排运动计划、关注身体信号和保持平衡的饮食习惯显得尤为重要。希望每个人都能找到适合自己的运动方式，享受锻炼带来的乐趣，同时保持心脏的健康。另外，健康不是单靠运动就能实现的，还需要我们在生活的各个方面共同努力。保持健康身体，迈向美好明天。

（柳州市工人医院心血管内科 黄小凤）

睡觉时呼吸暂停是病吗

您是否有这样的经历？醒来时感到胸闷或呼吸困难；夜间打鼾声大，白天精力不济、记忆力下降，总感觉没睡够……如果体检并无异常，却长期受这些症状困扰，很可能是患有睡眠呼吸暂停低通气综合征。

什么是睡眠呼吸暂停低通气综合征

睡眠呼吸暂停低通气综合征是指在每晚7小时的睡眠过程中，呼吸暂停发作30次以上，或睡眠呼吸暂停低通气指数(AHI) ≥ 5 次/小时，并伴随嗜睡等临床表现。所谓呼吸暂停，是指睡眠时口鼻气流完全停止10秒以上，而低通气则是指气流强度较基础水平降低

50%以上，并伴随血氧饱和度下降 $\geq 4\%$ 。

睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现多种多样。典型症状包括睡眠时打鼾，鼾声时大时小，伴有短暂的呼吸暂停、张口呼吸、磨牙等现象。晨起后可能出现咽干、头痛、口干等不适，白天则容易嗜睡、精神不振，甚至出现个性改变、记忆力下降、注意力不集中等情况。此外，夜间可能频繁觉醒、多汗、咳嗽，甚至有夜尿增多的现象。

健康危害

呼吸暂停低通气综合征对健康的危害不容忽视，可能引发多个系统的病变。呼吸系统长期受阻，可能导致肺通气功

能障碍，引发缺氧。心血管系统则可能因睡眠时通气不足，增加患高血压、冠心病、心律失常甚至猝死的风险。血液系统方面，由于血氧饱和度下降，可能继发红细胞增多，导致血液黏稠度增加，影响循环功能。同时，神经系统也可能因长期缺氧导致头晕、耳鸣、记忆力下降，甚至诱发抑郁或注意力障碍。内分泌系统方面，可引发代谢异常，增加肥胖、糖尿病、阳痿的风险，且在疾病后期可能出现不可逆的病变。对于儿童而言，长期的睡眠呼吸障碍不仅影响体格发育，还可能导致颌面骨骼发育异常，影响智力发育。

病情诊断

出现夜间打鼾、张口呼吸等情况时，应及时就医，接受相关检查。血液检查可发现低氧血症引起的红细胞计数增多；动脉血气分析有助于判断是否伴随肺心病或呼吸衰竭；胸部X线、肺功能检查以及心电图检查能提供进一步的心肺状况评估。进行多导睡眠监测(PSG)是确诊该病的金标准，能够确定疾病的类型及严重程度。

此外，电子鼻咽镜检查有助于评估气道是否存在结构性异常。

治疗方法

1. 减肥
对睡眠呼吸暂停低通气综合征患者均应进行多方面的指导，目前认为肥胖是睡眠呼吸暂停低通气综合征的独立危险因素，因而所有确诊为睡眠呼吸暂停低通气综合征的超重和肥胖者均应有效控制体重，包括饮食控制、加强锻炼。

2. 病因治疗
纠正引起该病或使之加重的基础疾病，如支气管哮喘、鼻窦炎、甲状腺功能减低等。

3. 体位治疗
指导患者养成良好的睡眠习惯，采用侧卧位睡眠，获得足够的睡眠时间及应用鼻黏膜收缩剂滴鼻保持鼻道通畅，对轻症患者及单纯打鼾者可能有效。

4. 无创气道正压通气治疗
应用持续气道正压通气治疗阻塞性睡眠呼吸暂停的主要原理是，通过增加咽腔内的正压来对抗吸气负压，防止气

道塌陷，已成为治疗该病的首选方法。目前，更符合生理特点的双水平气道正压通气机及智能型CPAP呼吸机已应用于临床。治疗过程中要加强随访，提高患者对长期使用的依从性。

5. 佩戴口腔矫治器
适用于单纯鼾症及轻、中度患者，不耐受CPAP治疗者可试用。主要有下颌移动装置及固舌装置，都是针对咽喉部狭窄的治疗手段，前者通过前移下颌骨使舌体前移而扩大上气道，后者直接牵拉舌体而防止舌根后坠。

6. 外科治疗
仅适合于手术确实可解除上气道阻塞的患者，需严格掌握手术适应证。通常手术不宜作为本病的初始治疗手段，符合手术适应症者可考虑手术治疗。这类手术仅适合于上气道口咽部阻塞（包括咽部黏膜组织肥厚、咽腔狭小、悬雍垂肥大、软腭过低、扁桃体肥大）。术前和术中严密监测，术后必须定期随访。如手术失败，应使用CPAP治疗。

（柳州市中医医院呼吸与危重症医学科一病区 蒋礼明）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936