

“跑马”猝死多源于心脏问题

张雅君教授表示，在马拉松比赛导致猝死的原因中，大多数是心脏问题，包括心肌梗死、先天性心脏病、心肌炎等。此外，马拉松由于运动时间长，可造成机体脱水、盐分丢失、体内高温，还可能致中暑、严重脱水、电解质紊乱等诱发猝死。

“然而，也有一些马拉松猝死者，平时身体比较健康，未发现任何心脏器质性病变和异常。”张教授解释道，这种马拉松猝死者往往是平时缺乏锻炼，或者比赛前患上感冒、休息不好，身体机能尤其是心血管系统处于不良状况，此时可以表现为安静心率加快，肌肉乏力等。当马拉松的极限运动负荷超出其承受范围，心脏循环系统不堪重负，且剧烈运动时，伴随着脱水、电解质钾、钠离子的紊乱，在这种血氧供不应求的状态下，运动者的心肌会出现急性缺血、心脏停搏和脑血中断，进而发生运动性心脏猝死。

如果不能及时除颤，每晚1分钟，存活几率便会因此降低，10分钟后若得不到有效救治，生还希望就十分渺茫。据了解，在马拉松比赛中，一旦发生突发性的心源性猝死，抢救成功的几率非常低。因此，张雅君提醒，在跑步的过程中，如果出现胸闷、胸痛、气促等，要及时停下来寻求专业医生的帮助。

半程、冲刺、赛后极易发生猝死

张雅君教授介绍，在马拉松比赛中，运动性猝死的高发时间段，主要是跑到半程极点时、冲刺时，以及比赛结束后。据悉，所谓极点指的是长跑中出现运动极限点。通俗地说，就是比赛进行中，人体感觉极其“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。“不经常从事长跑运动或者说身患心脑血管疾病的人，出现极点期，一‘咬牙’，往往容易在这个时候突发病症，导致晕厥、甚至猝死等意外。”

另外，马拉松比赛的猝死意外还多发生在终点附近，这主要是心脏功能存在问题，形象地说就是体力不支，强度过大，心脏“打”不出血，造成全身供血不足，导致死亡。张教授

春季“跑马”需量力而行
过量运动易“伤心”

◆ 吴瑞莲

上月，在首届松江半程马拉松赛上，一名男选手在19.4公里处突然倒地，心跳呼吸骤停，幸亏救援得力，最终转危为安。近年来，跑步成为全民健身宠儿，在朋友圈里晒跑步成了时尚，而参加马拉松更成为诸多跑友的追求。张雅君教授指出，不少人对马拉松项目认识不足，以为经常跑步就可以参加，匆匆上“马”的结果却是轻则受伤，重则猝死。她建议，“跑马”要根据自己的身体状况和实际能力量力而行。

指出，冲刺时的猝死发生较多的人群是30岁以下，又以15至20岁年龄段更集中，男性猝死率大大高于女性。这是因为这个年纪的年轻人好胜心强，虽然身体已经极度不适，但总想着咬咬牙就挺过去了，殊不知，你的心脏已经不能承担高强度的运动负荷了。

据了解，剧烈运动时血液多集中在肢体肌肉中。由于肢体肌肉强力地收缩，会使大量的静脉血迅速回流到心脏，心脏再把有营养的动脉血送到全身，血液循环极快。如果剧烈运动刚一结束就停下来休息，肢体中大量的静脉血就会淤积于静脉中，心脏就会缺血。而比赛结束后没有“缓冲”，容易造成心跳的骤停，可能导致猝死。

三类人群不适合参加“跑马”

张雅君教授认为，肥胖人群、消瘦体质弱的、有心脑血管疾病等三类人不适宜参加“跑马”。“如果盲目参加，很可能会引起关节损伤、身体不适甚至还会发生意外。”

那么除了这三类特殊人群外，其余人是

否可以随意报名呢？对此，张雅君表示，赛前体检至关重要。“首先要排除有家族病史，主要是高血压和心脏病，而且要进行比较细致的体检。”检查出患有肝炎、心脏病、高血压、糖尿病等，不适合参加比赛。如果患有感冒、发烧、过度疲劳、心脏有病理性杂音、外伤未愈等情况的人，也不能参加比赛。

张教授提醒，市民参加马拉松赛切不可高估自己的运动能力，要视自身身体状况而定。“跑马拉松关键要提前做好准备，开跑后，按照平时速度跑即可，切忌不要跟速跑。”据了解，在多数人参加的情况下，有的人节奏会被打乱，容易出现跟着别人的速度跑，破坏了自己的速度，这就可能使生理上感觉不适应，进而引发运动疲劳。

出现运动疲劳后，如头晕、恶心、四肢无力、出冷汗等，如果不及时调整强度，很可能导致意外的发生。张雅君提醒，一旦发生运动疲劳，就要立即减速，可以试着快走，如果还是不舒服，还可以改成慢走，通过一段时间的调整，等身体恢复舒适后，再适当加速。

专家简介



张雅君

主任医师，教授，从事临床工作三十余年，专攻心血管专业。

上海远大心胸医院VIP中心主任，上海交通大学附属同仁医院特需中心主任。

上海医学会心血管专业委员会委员、中国远程医疗学会心脏监护专家委员会专家委员。

参加国家九五高血压课题研究，完成先心病、冠心病研究的多项课题，多次获科技进步奖，发表医学论文30余篇。

法律讲座

4月21日下午2:00在衡山路249号2号楼5楼(1号线衡山路站，徐汇区公证处院内)徐汇《律师之家》举办“婚姻家庭常见纠纷解析(四)”讲座，仅限40人。

咨询报名：

微信公号law4008806880

(法律百事通)，或电：4008806880，18930528481 王老师

洋泾红木

本市专业高价收购各类新旧红木家具 定水路31号 58517004 13512150794

古月轩

高价收购红木及各类老家具各种酒类 字画 扇子 旧书 瓷器 玉器 像章 旧箱子 老服装 旧墨(国营) 多伦路文化名人街27号 近四川北路 65407260

聚友轩

高价收购老红木、柚木、旧字画、扇子、线装书、连环画、碑贴印谱、旧瓷器、银器邮票、像章等一切陈旧物品

免费服务

62600126

13341681380

康定路100号 王先生

本版块信息为广告信息

上海新视眼镜厂常德店 野尻镜架 100元一副
原眼镜一厂门市部 翳“送老花镜”

上海新视眼镜厂(原上海眼镜一厂)推出为期一周的迎春回馈特卖活动：“配一送一”(配镜后，凭本版广告送老光眼镜或精美太阳镜一副)。各类镜架、镜片3折起售，法国依视路镜片5折起售，门市部引进了高品质的德国蔡司等镜片供选择，配第二副可享受更多优惠。中老年商务人士看远看近可配“多焦眼镜”，高级验光师免费验光。(详见店内海报)

电话: 62589724 地址: 常德路587号(武定路口)



诸榼轩十岁(4月16日) 生日快乐、幸福! 外公吴益鸣 外婆李秀芳贺

祝方曷文 周岁生日快乐

祝郭承轩2016年4月6日五 周岁生日快乐身体健康聪明活泼可爱天天向上! 祖父祖母全家贺

祝沈恺奕4月16日生日快乐，身体健康学业进步。

祝慈母张金娥九十大寿! 慈父孙钦官长命百岁! 子女: 孙永仙孙永福 孙永妹孙永娟孙永敏

宝宝周志成2016年4月13日 一周岁啦! 祝你生日快乐 健康成长，开心每一天! 父：周文晋 母：周梦

祝四岁的姚烨聪敏健康 天天向上! 爱你的阿 爷姚魁人恩奶奶陶落莺贺

4月11日是段婧瑜12岁生日， 爷爷奶奶父母祝你生日快乐身 体健壮学习进步天天开心!

贺孙生辰邵寅脉承亦文亦艺宁 静致能生逢世盛日臻勋奋景风 腾龙庆云翔凤外祖父父母丙申春

有你这样的儿子怎能不感到 骄傲! 祝金毅九周岁生 日快乐幸福安康! 爸妈贺

祝外孙女姝谊一周岁生日快乐 健康成长，幸福平安! 祝杨嘉 刘嘉生活美满。 外公吴嘉勉

祝宝贝陈佩妮4月16日1周岁 生日快乐祝她开心活泼幸福 每一天。 爷爷奶奶爸爸妈妈

祝张涵宇三周岁生日快乐 全家共贺

祝吾家宝贝小公主赵婉青4月 16日一周岁生日快乐! 健康成长! 阿爷阿娘外公外婆爸爸妈妈 张屹我儿：不期望你出人头地 唯愿：健康、快乐! 感恩他人 自强不息! 十八岁 父母贺

祝何锦安小朋友2016年4月13 日四周岁生日快乐健康聪明， 开心每一天。 爷爷奶奶贺

祝诸雨涵4月11日四周岁 生日快乐，健康幸福。 诸慧龄率全家贺

衷心祝俞雯茜4月12日十岁生 日快乐! 平安健康! 学业进 步! 万事如意! 全家贺

祝冯运佳生日快乐学习进步 爸爸妈妈外公外婆

祝孙女童思源4月15日生日 快乐! 身体健康、学业进 步、万事如意! 爷爷贺

祝李晨清李晨晰10岁生日快 乐 祝妻汪月怀83岁5女儿唐洁 59岁二人生日快乐健康全家 安好! 夫父征华贺

外孙柏晨飞12周岁啦，祝 生日快乐，学业进步，健 康平安一生! 外公外婆贺

爷爷王训道奶奶殷荷雄爸爸 王建云妈妈潘文洁祝4岁的 王潘睿生日快乐健康成长!

恭贺九十九岁寿星杨雪英万事 如意福寿绵长。全体亲属敬贺

祝丁凡湲4月14日一周岁 生日快乐，健康成长! 爷爷奶奶外公外婆爸爸妈妈贺

祝孙乐忆四月十三日生日快 乐，以优异成绩迎中考。 租父母，外租父母。父母贺

顾浩成幸福成长 6周岁生日全家祝贺

祝陶昕宇小朋友十周岁生日 快乐! 学习进步、健康成长 天天快乐! 全家衷心祝福

祝父亲周汶生日快乐健康长寿 女儿周岷

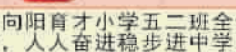
恭贺母亲叶惠秀4月15日80寿 辰，祝福如东海、寿比南山 天天快乐! 儿子、儿媳贺

明朝4月18日生日快乐并祝 市东中学预3班全体同学幸福健 康学习向上! 外公外婆爸爸妈妈

祝宝贝徐辰钧四周岁生日快乐 健康成长! 外婆外公及全家贺

祝殷铭阳四周岁生日快乐 阿爷阿娘外公外婆贺

庆祝陈卓(兜兜)七周岁生日 愿兜兜生活快乐! 身体健康! 学习进步! 外公外婆贺

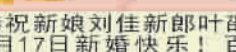


祝向阳育才小学五二班全体同 学，人人奋进稳步进中学，感 谢朱老师并祝身体健康全体教 师快乐安康张奇妍曹云帆敬上

祝妈咪周小燕健康快乐!

祝外孙张成渝健康快乐 学业顺利! 外公外婆贺

祝福经管校88届三班常德中学 72届九班84届粮油班师生健康 幸福万事如意! 那家齐敬贺



恭祝新娘刘佳新郎叶助祯 4月17日新婚快乐! 百年 好合! 亲友萍萍贺

祝孙懿懿、岳嘉琪2016年 4月16日喜结良缘、新婚 快乐! 凌志明夫妇贺