

有氧运动在预防心血管疾病中的应用

孙继伟¹ 孙长海²

(1.湖北省安陆市普爱医院 湖北 安陆 432600

2.湖北省安陆市第一高级中学孙长海 湖北 安陆 432600)

【摘要】 有氧运动作为当前流行的健康运动方式,对预防心血管疾病有着显著的意义。为更好的发挥出有氧运动对预防心血管疾病的作用,本研究在参考相关文献资料的基础上,基于有氧运动的定义及其对心血管的影响,简要阐述了在进行有氧运动时的注意事项,以供参考。

【关键词】 有氧运动;心血管疾病;血液循环

0 引言

心血管疾病属于临床中较为常见的疾病类型,高发于中老年群体,随着当前人口老龄化问题的不断突出,心血管疾病的发生率不断上升,导致患者的生活质量大幅度下降,甚至可威胁其生命安全。中老年群体尤其是50岁以上人群,血管壁将出现生理性的硬化,器官中的毛细血管数量将显著减少,组织中的营养与养分宫颈将受到阻碍,且血管的脆性会加大,机体在调节血压的能力上将明显降低,这些均容易诱发心血管疾病。开展有氧运动是预防心血管疾病的有效方式,对患者身体素质的提升也有显著的作用,故本次研究分析了有氧运动在预防心血管疾病中的应用效果及其注意事项,现综述如下。

1 有氧运动概述

有氧运动即为富有韵律性的运动,运动时间在15min以上,运动强度为中等或中等偏上,一般运动时心率在最大心率的75%~85%。有氧运动的活动量高于日常运动,但并不用花费太大的努力,能够通过有规律性的动作,更好的让空气中的氧气进入肺部、血液之中,而后经由心脏将其泵送至肌肉等组织^[1]。而在该过程中,空气中的氧气可实现对碳水化合物、脂肪等的氧化,为机体的活动提供能量,并改善呼吸循环以及血液循环。开展有氧运动的目的在于提高人们的心脏以及肺部的耐受能力,并改善人体的新陈代谢状态。一般常见的有氧运动包括慢跑、快走、骑自行车、游泳、划船等。

2 有氧运动对改善心血管的作用

人体血液的循环处于密闭的心血管系统之中,心脏提供血液泵送的动力,血管则为血液运输的路径,血液循环的作用在于物质的输送,实现对营养物质、氧气等的输送,同时也能够将代谢废物运转到代谢器官中排出。有氧运动对改善心血管指标有着显著的意义,以慢跑为例,在维持身体可承受负荷20%~25%的匀速慢跑能够有效改善心血管系统的功能。

2.1 对血液指标的作用

长时间坚持慢跑的习惯可降低血脂水平,即降低胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白的水平,提高人体中高密度脂蛋白的含量,可实现对动脉硬化有效预防,也能够改善血液的抗凝功能,减少血液之中的尿酸,避免血小板的聚集,有利于降低血管堵塞的发生率。闫加增,张为杰等研究中指出^[2],经常慢跑的老年人红细胞压积、全血粘度等指标均明显低于不常运动者, $P<0.05$,其研究充分验证了慢跑对改善血液指标的作用。另外调查指出,在年龄不断增长的同时,血液的粘稠性将显著提升,容易发生高粘血症,可影响微循环的血液灌注,降低血液流动的速度,导致心血管疾病的发生率增加,而通过慢跑则可有效改善血液粘稠的问题,故可认为慢跑能够加快人体的新陈代谢,改善血液指标,维持患者心血管的健康。

2.2 对血管的作用

通过长期慢跑,能够改善血管的结构,优化其在脏器组织中的分布情况,增加动脉血管壁中膜的厚度,提高平滑肌细胞的舒张能力,并维持骨骼、肌肉长期保持一定数量的毛细血管分布,可维持血液的正常供应^[3]。而慢跑的过程中,也能够实现对人体

中储备毛细血管的调动,促使其从关闭的状态转变为开放的状态,能够改善血管的弹性,更好的满足代谢的需求。

2.3 对心脏的影响

通过慢跑可反射性引发冠状动脉的扩张,增加其直径,且能够加快肌细胞之中蛋白质的合成进程,提高心肌纤维功能。而通过心肌纤维收缩成分的增加,也可导促使肌原纤维变得更粗,心肌的搏动将更为有利,有利于提高心脏的耐缺氧能力,在预防冠心病、阻滞冠心病进展上均有显著作用^[4]。另外慢跑也有助于改善心肌细胞的微结构,增强心肌纤维的ATP酶活性,可维持冠状动脉能量与营养物质的持续供应,提高心脏工作的持久性。

3 进行有氧运动的注意事项

3.1 运动量的控制

在开展有氧运动的过程中,不光需要维持活动量以及时间,还需要确保运动量的合理,要求在运动的过程中血液流速高于静息状态下的流速,但运动量也不可过大而造成心率加快程度难以满足肌肉活动的需求变为无氧运动,否则在血氧供应不足,局部微循环血液灌注不畅的情况下,将出现无氧酵解,不光达不到有氧运动的效果,还容易导致锻炼时与锻炼后过于疲劳。

3.2 运动心率的控制

每个人均有心率最大值,无论进行何种运动,心率均不会超过该值。一般来说,正常的20岁健康人最大心率约在200次/min左右,而在年龄不断增加的情况下,最大心率将明显降低,到了45岁后,通常会降低至175次/min,到了60岁以后会降低至155次/min。除了年龄外,不同个体的最大心率也存在差异,如运动员在进行同等运动量的运动时,其心率将低于普通人群。在最大心率的计算上,可以220-年龄的方式进行,得到粗略值,在进行有氧运动时,可将自身的心率控制在该数值的70%~85%范围内,一般需要每周进行三次,间隔时间在2d以内,每次运动维持20~30min,如果未按照该标准进行训练,训练效果将明显降低。对于有条件的人群,体检每隔1d开展一次严格的有氧运动,以保障运动效果。

4 结束语

综上所述,长期坚持有氧运动对预防心血管疾病有显著的效果,可改善血液指标、血管与心脏功能,可加快新陈代谢,维持血液灌注,保持健康的身体状态。为更好的发挥出有氧运动的效果,在运动时需要控制好运动量、运动时的心率、运动时间等,以保障有氧运动的效果。

参考文献

- [1] 邱国应. 关于有氧运动降低体重对中青年高血压病的降压效果分析[J]. 心血管病防治知识, 2018(18):14-16.
- [2] 闫加增, 张为杰. 有氧运动对心血管系统功能状况的分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(14):6-7.
- [3] 鲍凌, 王利霞. 中老年心脑血管疾病的预防及治疗探究[J]. 中西医结合心血管病杂志(电子版), 2018, 6(28):75-76.
- [4] 闵青, 张萍. 中等强度有氧运动作为康复治疗在原发性高血压患者中的运用研究[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2017, 5(24):114-114.