

岔气

一种会呼吸的痛

■ 张宇

很多人可能有过这种体验:有时候跑步、活动甚至大笑时,肋骨连着腹部的位置突然传来剧痛,甚至吸一口气都会疼,也就是所谓的“岔气”。岔气最“要命”的,除了痛感,还有无法预知的疼痛时间。有时候几分钟就自行痊愈了,有时候疼痛则要持续一段时间。到底为什么会岔气?日常生活中又该怎么预防呢?

人为什么会岔气

人们口中的“岔气”在医学上被称作急性胸肋痛,通常发生在突然剧烈运动时。大多数人可能误以为岔气时疼的是肚子,其实真正的发作部位是呼吸肌,也就是膈肌(位于胸腔和腹腔间的肌肉)。人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌,这两处痉挛分别会引起不同位置疼痛。肋间肌:两侧肋骨发痛,膈肌:肋骨底端发痛。身体发生岔气可能是以下环节出错了:

呼吸节奏不对

当身体运动或突然活动时,肌肉优先被迅速调动起来,此时肺就需要吸入大量空气做供氧支持。呼吸的功能除了交换气体,还可以改变胸腔内的压力,进而调节周围

肌肉的紧张度。如果身体需氧量大,而呼吸跟不上节奏,或身体活动时肌肉紧张,而内脏无法立刻投入对应的支持工作,就会给呼吸肌造成巨大的工作压力,导致一些辅助呼吸的肌群过度收缩,引起局部呼吸肌痉挛,刺激疼痛感受形成岔气。

内脏韧带被反复拉伸

运动时腹腔内的横膈膜与肝脏间的韧带被反复拉伸,也会引起痉挛,最终形成岔气。生活中人们经常调侃“笑岔气”了,实际上,运动、搬运重物、用力不当都会造成岔气。运动前缺乏热身、短促呼吸等因素也会使岔气概率增大。一旦岔气,缓解疼痛的步骤主要分为3步:一是岔气引起疼痛时,要立即停止运动或大幅度减缓运动速度;二是微微前屈或弯腰并用手按住疼痛部位;三是缓慢进行深呼吸憋气并深长呼吸,帮助缓解呼吸肌痉挛。需要注意的是,如果痛感依然未好转或反而加剧疼痛,请马上就医。

防岔气从调整呼吸开始

运动引发岔气的情况最常见,因此一定要避免呼吸肌过劳,以下推荐几种配合不同运动的呼吸法:

有氧运动:三步一呼、三步一吸

一般状态下,正常人的呼吸节奏为吸气:呼气=1:2。但运动时,心率有所提升,换气速率也会变得更快,比值应为1:1。建议选择“鼻子吸气、嘴呼气”的方式,最好使用腹部深呼吸,即吸气时鼓腹,呼气时用力收腹。

力量训练:发力时呼气,还原时吸气

力量训练时,不少人发力容易憋气。但此时肌肉负荷一般较大,呼吸更要有节奏,

争取做到发力时呼气,还原时吸气。发力时,机体为耗氧过程,还原时吸气即可充分摄氧,最大程度上满足训练过程中身体所需的氧气。

拉伸运动:深呼吸,呼气时拉伸

拉伸时,每个动作应保持约30秒钟,深呼吸5-8次,每次呼气时,尽量增加伸展的范围。拉伸时,肌肉需要通过呼吸来保持弹性和张力。如果憋气,身体就会不自主地紧张,不利于延展。由于呼气比吸气时间长,也进一步保证了更长时间的牵拉。

瑜伽:延伸吸气,还原呼气

练习瑜伽时,向上延伸的动作,大多为吸气;向下的动作,大多为呼气。需要注意的是,呼气时腹部一定要收紧。和拉伸动作不同,吸气时胸腔扩张,腹部脏器下沉,有助于躯体向上延伸,可延展脊柱,为身体创造更大的延展空间。

除了运动,生活中也要养成以下习惯避免岔气:运动前做好热身,量力而行;饮水、进食后不要马上运动,至少休息30分钟;提重物时也要学会呼吸法,尽量用鼻腔呼吸,如果用嘴巴呼吸尽量避免吸入冷空气。



我国加快推进检查检验结果互认共享

新华社北京电(记者王琳琳)在上一家医院做过的检查,到了另一家医院可能还要重做。针对不少群众的就医困扰,近日,国家卫健委印发《关于加快推进检查检验结果互认工作的通知》,推进检查检验结果互认共享,提高医疗资源利用效率,改善人民群众就医体验。

通知明确,各省级卫生健康行政部门要结合实际建立本辖区内的检查检验结果互认体系,明确互认机构范围、条件、诊疗项目(内容)及技术标准等,优先选取稳定性好、高值高频

的检查检验项目进行互认。

通知鼓励,有条件的省份之间可以联合制定工作方案,逐步实现跨省域医疗机构间检查检验结果互认。鼓励有条件的地区将独立设置的医学影像诊断中心、医学检验实验室等纳入互认体系,为区域内医疗机构提供检查检验服务,实现资源共享。

通知要求,各地要做好互认机构、项目的公示公开,便于群众查询了解。医疗机构和医务人员应当在不影响疾病诊疗的前提下,对已纳入检查检验结果互认体系的医疗机构

出具的检验结果予以认可,不再进行重复检查。对于诊疗需要,确需再次进行检查检验的,应当做好解释工作,充分告知患者或其家属检查目的及必要性等。

为充分调动医疗机构及医务人员开展检查检验结果互认的积极性,通知要求,医疗机构要建立公益性为导向的绩效分配制度,鼓励将医务人员分析判读检查检验结果、开展检查检验结果互认工作的情况作为绩效分配的考核指标,使医务人员的收入真正体现劳动价值和技术价值。



菠萝熟吃可以降低过敏概率

■ 于康

很多人喜欢吃菠萝饭,又怕菠萝熟吃损失营养。其实,菠萝熟吃同样是有好处的。

有的人为了防止对菠萝中的菠萝蛋白酶过敏,喜欢用盐水泡菠萝,但是这样会导致盐分摄入高,而且菠萝浸泡后变得更硬,有些人食用后不舒服。而把菠萝做熟再吃可以把引起过敏的一些物质破坏掉,降低过敏的概率。而且,菠萝做熟后,其所含的膳食纤维变得更容易被人体消化吸收,人体对菠萝的耐受性会大幅度提高。

把菠萝做熟,主要会损失包括维生素C在内的一些维生素,这类维生素可以注意通过其他途径补充。而且,菠萝饭风味独特,能增进食欲,使人心情愉快,这本身就对人体消化有好处。

我国科研人员揭示炎症与肿瘤发生、发展及治疗间关系

新华社重庆电(记者周闻韬)近日,我国科研人员从炎症的启动与消退过程入手,系统揭示了炎症与肿瘤发生、发展及治疗之间的复杂关系,对促癌和抑癌的炎症类型进行了深入解析,详细讨论了靶向调控炎症在肿瘤治疗中的干预策略。

这项由重庆大学附属肿瘤医院李咏生、吴永忠团队合作的研究成果,近日发表在国际学术期刊《信号转导与靶向治疗》上。

据介绍,炎症分为急性炎症和慢性炎症。急性炎症是身体对受损细

胞、病毒和其他有害刺激的自然防御,能快速启动并帮助身体自愈。慢性炎症已被证实是肿瘤发生和发展的元凶之一。

“炎症是把‘双刃剑’,如何调控炎症以改善癌症治疗的疗效,是当前国际前沿领域的重要科学问题。”李咏生说。

研究团队认为,部分抗炎药可显著降低癌症发病率及死亡危险,一些促炎细胞因子或刺激物可以促进免疫细胞向感染组织渗透,进而显著提高肿瘤治疗的效果。使用非特异性的抗炎药在早期阶段可抑制慢性炎症,阻

止肿瘤的发生,并提高其他疗法对肿瘤细胞的杀伤作用;针对肿瘤发生及治疗过程中产生的某些特异性炎症介质,采用抗体中和或靶向抑制炎症信号通路的方法,有助于提高化疗、放疗、免疫治疗等抗癌疗法的效果。

李咏生表示,当前对于如何调控炎症以改善癌症治疗的疗效仍然存在诸多亟待解决的关键问题。此外,在抗肿瘤过程中还应考虑到患者不同的炎症反应,针对具有特异性的肿瘤相关炎症采取个性化治疗策略,将有助于提高抗癌疗效。