

体医融合背景下广场舞对中老年人心血管系统的影响

马丽君 梁丽珍 窦海波

(咸阳师范学院体育学院 712000)

摘要:目的:分析体医融合背景下广场舞对中老年人心血管系统的影响。方法:选择小区内20名肥胖,且存在高血压、高血糖、高血脂等心血管疾病中老年人作为研究对象,试验前检测20名中老年人血脂、血糖、动脉血压等,并做好记录。研究对象均为志愿者,积极参与此次活动,实施周期为1个月,每周进行3-5次长达60分钟以上的广场舞活动,并且每周周末帮助中老年人测量血糖、血脂、动脉血压指标,做好记录工作。结果:对比试验前后记录的检测数据,可以发现其肌肉情况无明显变化,其血浆总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇有所降低,其空腹血糖明显降低,血脂、动脉血压也逐渐降低。结论:体医融合背景下,广场舞对中老年人心血管系统有改善作用,且对其心血管病聚集危险因素起到了抑制效果,进而提倡中老年人通过广场舞,改善或预防心血管系统疾病。

关键词:体医融合;广场舞;中老年人;心血管系统

近年来,心血管疾病在我国大众群体中,发生致死概率已经成为仅次于肿瘤的第二大病因,人的心血管系统出现问题,则容易引起循环系统疾病。肥胖、高血脂、高血糖、高血压等都是引发心血管疾病的主要危险因素,这些危险因素在中老年人中盛行,也是业内公认的引起心血管系统问题主要因素。相关研究结果显示:通过合理饮食、科学运动可预防心血管系统状况的出现,是有效管控危险因素的重要手段,进而降低心血管疾病发病率。因此,体医融合理念已经提出,得到了广大医患的支持,为了验证其效果,本文将采取试验数据分析法予以论证广场舞对中老年人心血管系统的影响。

1. 研究材料及方法

1.1 一般资料

选取小区20名中老年人作为研究对象,其年龄在45-65岁之间,从身体状况来看,他们部分人体型肥胖或超重,存在血压异常、血糖、血脂高等心血管系统危险因素。试验中,所有人均签订知情同意书,并且进行了身体检查,有8人血压收缩压大于140mmHg、舒张压大于90mmHg,有4人空腹血糖大于7.0mmol/L、糖化血红蛋白大于6.5%,有肥胖、超重情况者15人,血脂紊乱者6人,属于慢病人群。这里也要注意,为了确保中老年人身体健康及试验安全性,不得选择长期低血糖、血压波动大、有运动禁忌和有肾、心、脑并发症者,若经过检查志愿者心律失常,有冠心病,那么要劝导其适当运动。

1.2 试验方法

本次试验得到了社区支持,我们组织20名志愿者每周进行3-5次的广场舞锻炼,编制了专门的广场舞,运动量适当,并建议所有志愿者每天合理膳食,为了掌握完整的数据,给研究对象统一发放医学检测设备和心率表,这样中老年人每日锻炼时,也可以根据自己健康状况适当增加或降低运动量^[1]。广场舞形式以有氧运动、健身操为主,强度始终为中等强度,并且每周进行广场舞运动期间,有医护人员做运动前、后中老年人血脂、血糖、血压检测,并做了详细记录。此外,试验前、后三天,分别采集了研究对象空腹情况下的肘静脉血,将血清分离,借助专业仪器对血清胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯等进行检测,采用葡萄糖氧化酶法对其血糖进行了测定。

2. 试验结果

2.1 广场舞对中老年人血脂的影响

人的机体脂代谢状况有血液中高密度脂蛋白胆固醇、甘油三酯、总胆固醇等反应,这也是检验心血管系统情况的主要指标,其值高低与否和人体弹性功能、血管结构息息相关。研究结果表明:体医融合背景下,经过一个月广场舞锻炼后,试验参与者甘油三酯、总胆固醇等明显降低,高密度脂蛋白胆固醇有升高趋势,但幅度极小,对心血管系统无显著影响。站在综合角度上看,体医融合促进了中老年人心血管系统环境的改善^[2]。

2.2 广场舞对中老年人空腹血糖的影响

人体糖代谢状况有血糖检测结果直接反映,胰岛素抵抗能力通过葡萄糖甘油三酯乘积指数反映,上述指标也是心血管疾病聚集因子。研究结果分析得出:试验后,中老年人空腹血糖与葡萄糖甘油三酯乘积指数相对于试验前有降低趋势,并且中老年男性群体进行广场舞锻炼后,血糖异常情况得到明显改善,甚至彻底解决了血糖异常问题,中老年女性血糖异常发生率也大大降低。

2.3 广场舞对中老年人动脉血压的影响

高血压是心血管系统问题产生的高危因子,多重因素长期综合作用下得以造成高血压。研究结果显示:相比于广场舞运动前,中老年人群体试验后血压指标略有下降,但数值差异不大。中老年男性血压降低较为显著,比试验前发生率降低了17.23%,中老年女性高血压发生概率比试验前降低了4%。

3. 讨论

通过临床资料分析及试验调查,可以了解到,体医融合方式对慢病管理有积极意义。当前体医融合存在“重治疗、轻锻炼”情况,运动锻炼停留在口头宣传、教育层面上。针对心血管系统疾病这样的慢病,仅依靠医疗方式远远无法达到预期效果,将运动锻炼和医学治疗方式有机结合,能够取得更好的效果,本文将试验方案一一罗列,了解到心血管系统疾病与人高血压、高血脂、高血糖及肥胖指标相关^[3]。因此,试验过程中,制定了具有针对性的暗语方案,采取中低强度广场舞运动方式,增加参与试验者体内脂肪分解代谢,提升机体脂肪动员,同时对心血管系统其它高危因子也存在积极影响,增加体力活动的同时,加上中老年人主动调整饮食结构,进而试验研究结果中,不难看出试验后中老年人心血管系统情况比试验前明显改善。此外,运动干预下,加速了中老年人机体脂质分解代谢,起到了不同程度减肥、减重效果,自然也减轻了中老年人心血管系统负担,由此可见,广场舞运动能够预防和改善中老年人心血管系统状况。

总结语:

综上所述,众所周知,中老年肥胖人群易发生心血管疾病,一方面这是因为系统功能退化而导致的,另一方面也与中老年人缺乏运动量、膳食不合理有很大关系。广场舞是一项现代中老年人喜闻乐见的运动方式,经过实践研究也表明,体医融合背景下,广场舞能改善中老年人心血管系统状况,对老年人身体健康有着积极影响。

参考文献:

- [1]杨梅花. 广场舞对中老年妇女心血管疾病的影响——以都匀市为例[J]. 休闲, 2019(2):289-289.
- [2]唐瑶函, 杨帆, 齐立斌. 广场舞对中老年人健康改善研究[J]. 当代体育科技, 2020, 010(007):223-224.
- [3]白雅萍, 林英, 吴冬梅, 等. 社区广场舞对中老年高血压患者血压和血脂水平的影响[J]. 中华高血压杂志, 2019, 027(005):474-478.