



锻炼有益老年慢性心衰患者

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-02

德国心脏病学会2010年8月30日发表公报说，其开展的新研究证实体育锻炼对老年慢性心力衰竭患者有帮助，但开始锻炼前应首先向医生咨询。

研究人员分别让身体健康和患心力衰竭的总共120名老年人接受为期4周的耐力锻炼，并用流式细胞技术和超声波检验他们的锻炼效果。分析结果显示，接受耐力锻炼后，健康老年人的血管内皮细胞机能有所改善，血管内皮祖细胞机能改善明显。老年心衰患者不仅同样体现出这些效果，而且血管内皮祖细胞的数目明显增加。

血管内皮细胞由血管内皮祖细胞分化而成，对血管舒张和器官氧交换等身体机能有重要作用，其机能退化可能导致数种心脏病。

研究人员强调，老年心衰患者在锻炼前首先要向医生咨询，服用合适的药物，并经承受力测试，以确定他们的最高可承受心率和运动类型及强度。

[存档文本](#)