

德研究证实锻炼对老年慢性心力衰竭患者有益

德国心脏病学会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。

[更多阅读](#)

[研究表明：规律运动有助于提高老年生活质量](#)

[适度运动有助于缓解癌症症状减轻化疗副作用](#)

[美研究发现：散步半年让大脑敏锐百分之二十](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们接洽。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

目前已有0条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: