

四年一度的世界杯酣战正欢,受地球经度的影响,几乎所有赛事直播都在北京时间凌晨时段。但11个小时的时差挡不住球迷看球的热情,球迷又开启了熬夜看球赛的生活。

要想在长达一个月的世界杯期间越看越嗨,光有一副结实的身板还不够,每次大赛医院急诊科都要收治各种因看球倒下的球迷。身体是看球的本钱,在精神上享受的同时更要时刻关注自己的身体健康,30个狂欢之夜,记者会和健康专家一起,陪您走一段健康看球之旅。

畅享世界杯
专题策划



观战世界杯 让健康护航激情

本报记者 周娟 实习生 龙雨晴 通讯员 董翠华 楚哲 荣文瀚 尹歌 李晖

睡眠不足 VS 疲累不堪

今年世界杯最早的一场比赛是北京日凌晨0点,郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜告诉记者,熬夜看球赛容易造成第二天注意力不集中、记忆力下降、工作效率低、心情急躁、情绪不稳等。

常国胜提醒球迷们晚饭后尽早休息,比赛开始时再起来。在球赛休息间隙,也可以小憩一会儿,这对缓解疲劳很有帮助。一天之中的0点~3点是缓解疲劳的最佳时间,所以就算要熬夜看球,也要尽可能地保证自己能在这个时间段里处于睡眠状态。另外,熬夜过后,第二天难免困倦,充分利用中午的休息时间补觉,这对恢复一天的精力大有裨益。

如果看完比赛兴奋失眠,可以在睡前尝试转移注意力:洗个热水澡、看看书、听点轻音乐,能够尽快进入睡眠状态。常国胜说,观看比赛时兴奋开心或者沮丧失落都是难以避免的,但是不可长时间沉浸在这种情绪中,以免影响正常的工作和生活。

啤酒零食 VS 肥胖胃痛

熬夜看世界杯,配上些啤酒饮料,再就着油炸花生、薯片,感觉非常惬意。不过,熬夜的时候吃油炸食品极易发胖,且容易造成肠胃的负担。

郑州市第一人民医院营养膳食科营养师郭晨建议大家,熬夜看球赛,应多吃一些坚果和性温的水果,其中香蕉营养价值高,是不错的选择。晚餐尽量吃一些容易消化的清淡食物,注意补充

维生素和蛋白质。而在饮品的选择上,熬夜时切忌过量饮酒,可以喝一些鲜榨果汁,补充维生素C。

另外,咖啡和绿茶对于提神醒脑都有显著效果。而绿茶中含有的茶多酚,具有解毒和抗辐射作用。所以,夜间看电视以绿茶提神,能适当减少电视辐射的危害,还能起到保护视力的作用。

但是,不论是咖啡还是绿茶都不能饮用过量,且尽量不要二者混合饮用。

心情跌宕 VS 心脑血管隐患

球场上风云突变,许多球迷都会经历这样一个心理状态:进球前提心吊胆,屏住呼吸;球进了激动亢奋,欢呼雀跃;球没进懊恼沮丧,捶胸顿足。这种心情的大起大落对心脏是个不小的打击,况且凌晨时分正是心脏最脆弱的时候。

郑州市第七人民医院内科二病区主任赵育浩告诉记者,上届世界杯的时候,医院就接收过三个40岁左右的病人,就是半夜看世界杯导致突发心肌梗塞。

专家提醒,40岁左右的中年人,尤其是患有高血压、高血脂等不安全因素的人,血管中容易产生一些栓块。平时没有什么表现症状,但是夜间不睡加上情绪影响,有可能导致疾病突发。

因此,球迷要格外注意,如果白天工作繁忙,尽量不要再熬夜看球,以保证第二天有充分的休息时间。此外,看球赛时要注意调整好心态,无论输赢与否,都以平常心对待。

聚精会神 VS 用眼过度

受平时生活习惯的影响,长期使用电子产品,使得现在患干眼症的人越来越

越多。而熬夜看电视造成的睡眠不足和用眼过度更是对眼睛的严峻考验。“爱眼日”刚过去,“伤眼期”就来了。

郑州市第二人民医院眼科主任陈鹏说,虽然看世界杯很重要,但也不能过度熬夜。充足的睡眠是预防干眼症的最佳方式。而对于患有近视的朋友来说,熬夜看电视极有可能加深近视度数。

如果真要熬夜,可以适当滴点不含防腐剂的眼药水,更要注意补充维生素,多吃水果。另外,看球时可以有意识地多眨眨眼睛,最好二三十分钟就让自己眼睛休息一下,中场休息时到阳台上或者窗边尽量远眺,不要长时间盯着电视机。

长期坐卧 VS 颈背酸痛

看电视的时候,大家都喜欢处于一个放松的状态,姿势更是千奇百怪,怎么舒服怎么来。但是时间一长,就会感觉脖子和背部僵硬、酸痛,熬夜看电视更会如此。

郑州市骨科医院微创脊柱科主任杨勇说,长期使用不正确的姿势看电视、玩电脑或伏案工作,会使颈椎长时间处于紧张、曲度状态,容易造成颈椎的劳损、蜕变以及生理曲度的改变。

所以熬夜看世界杯时,姿势十分重要。不要长期坐在沙发上,更不能斜躺在床上或者趴着看电视。应该坐在稍高一点的凳子或者椅子上,尽量保持平视电视,挺胸抬头,看电视超过一个半小时就要起来活动一下。多做颈部保健操,哪怕简单地伸长脖子,前后左右转一转也是有助于缓解疲劳的。

输赢是别人的,身体是自己的。千万不要为了别人的输赢,耽误了自己的身体健康。



医讯速递

全国胸腔镜技艺大赛 我省青年医师留遗憾

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏)昨日,记者从郑大一附院获悉,在由中国医师协会胸外科医师分会(CATS)举办的第二届全国青年医师胸腔镜手术视频技艺大赛总决赛中,该院青年医师李向楠表现出色,但却无缘夺冠。

6月23日~25日,第二届全国青年医师胸腔镜手术视频技艺大赛总决赛在北京举行,由来自全国的41名知名胸外科专家组成专家评审团和现场参会胸外科医生组成大众评审团。郑大一附院青年医师李向楠以技术难度等出色表现,高票获得第一名。但遗憾的是,组委会以其所选手术视频是胸腔镜下右上肺袖状切除,属于高难度手术,不属于单纯肺叶切除范围,故而要求重新投票,且李向楠不在计票之列。为了表示对年轻医师的公平和鼓励,组委会最终给予李向楠三等奖。“没有想到,手术还有难度限制,虽有遗憾,但能得到与会专家的肯定,是参加这次比赛的最大收获。”李向楠说。

省人民医院3名专家 入选国家内镜诊疗专家组

本报讯(记者 汪辉 通讯员 高歌)日前,省人民医院杨玉秀、张菊新和杨光煜3名专家入选

国家内镜诊疗技术项目专家组。

据了解,在国家卫生计生委公布的10个专业内镜诊疗技术临床应用规范化管理项目专家组名单中,省人民医院消化内科主任杨玉秀、妇产科主任张菊新和胸外科主任杨光煜,分别入选消化内镜、妇科内镜以及胸外科内镜诊疗技术项目专家组。

此次,在全国范围成立内镜诊疗技术项目专家组,旨在进一步加强这项技术的临床应用管理,规范内镜诊疗技术临床应用行为。

分娩镇痛中国行活动启动

本报讯(记者 丁友明 通讯员 华小亚)6月15日~20日,持续6天的大型国际公益医疗活动“分娩镇痛中国行”在郑大三附院启动。16名来自全美著名院校附属医院的专家与郑大三附院联手,推动分娩镇痛新技术在河南的应用推广。

郑大三附院党委副书记、围产医学中心主任崔红介绍,早在1987年,郑大三附院在全省率先开展了硬膜外分娩镇痛的临床研究。2006年,实施综合性分娩镇痛达到85%,被原卫生部确定为适宜技术纳入“十年百项计划项目”。2013年底,该院实施麻醉医生24小时进驻产房后,实施综合性分娩镇痛的比例达到90%以上。

郑大三附院麻醉科主任赵保平说,“分娩镇痛中国行”是由美国西北大学芬堡医学院于2006年开始策划并在中国推广的一项公益性活动。

活动旨在推行安全有效的分娩镇痛,降低剖宫产率,提高产妇、胎儿及新生儿的安全性。该活动根据世界产科麻醉的最新理念和产科麻醉实际工作经验,推广一周7天、一天24小时麻醉医生进驻产房服务。郑大三附院麻醉科专家姜丽华说,活动期间,来自美国的专家将在该院进行床边临床实践指导,同时,活动将安排“如何达到剖宫产率15%”等专题活动,把先进理念直接运用到母婴医疗实践中。

知名介入医学专家 加盟郑州中心医院

本报讯(记者 汪辉 通讯员 封宁)6月11日,有着“彦豪”之称的李彦豪教授加盟郑州大学附属郑州中心医院,让中原患者足不出省就能享受到国内知名专家高水平的介入治疗。

据悉,李彦豪是南方医科大学南方医院介入治疗科主任、博士生导师,在介入医学界,素有北“大一”南“彦豪”之说。该院院长郝义彬介绍,该院今年将引进至少5个国内知名的专家团队,在2~3年的时间内,通过特聘专家团队的引领示范作用,培养好中心医院自己的专业团队,解决好疑难、危重患者的诊治问题,把中心医院的专业培养成为郑州市重点学科、河南省的重点培育学科甚至重点学科。该院此前引进国内知名心脏外科专家周其文教授团队,取得了手术量成倍增长、手术质量明显提高的良好成效。

图片新闻



←近日,市一院聘请患者为院外义务监督员,为医院“找茬挑刺”。
楚哲摄

市疾控中心 郑州市第三人民医院合作签约



→近日,市疾控中心与市三院签订肿瘤防治合作协议。
安迪摄