

熬夜看球危害不少,观赛“健康指南”请收好 别让健康吃“红牌”

目前,卡塔尔世界杯正如火如荼进行中。本届世界杯虽然是在亚洲举办,但由于卡塔尔和中国有5个小时的时差,仍有不少精彩比赛是在北京时间的凌晨才开始的,于是有不少球迷在晚上熬夜看球,可能还要喝酒助兴。在看比赛的同时,安全和健康也不能忽略,这份观赛“健康指南”请您收好,别让健康吃“红牌”。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 黄玉妍 曾冬怡



世界杯期间,不少人会选择在家熬夜看球。

A 学会合理补觉 不宜连续熬夜

四年一届的世界杯在前,当球迷的作息规律切换为“世界杯时间”,熬夜看球在所难免。球迷们在熬夜的同时,也要抓紧空隙时间充分补觉。

江门市人民医院中医科负责人徐振杰表示,熬夜之前,可适当睡1—2小时,即使无法入睡,闭目养神同样能起到休息的作用。熬夜过后,翌日早上可适当起晚一点,同时利用中午时

间进行午休。但需要注意的是,不少人存在补觉误区。徐振杰说:“熬夜过后,如果白天过度补觉,反而会打破睡眠规律,长久以来对身体无益。”

很多人看完球赛后,心情亢奋,难以立即入睡。此时,可在睡前喝一杯热牛奶,用热水泡泡脚,或者用双手轻轻按摩头皮,帮助身体放松,促进入睡。为更好地减少外界干扰,休息时

可佩戴眼罩、耳塞等辅助工具。

徐振杰提醒,熬夜一时爽,一直熬夜一身伤。即使再疯狂,也不宜连续熬夜,尤其是患有心脑血管疾病的人群,要谨慎连续熬夜。当出现眼睛发红、注意力不集中、动作迟缓、胸闷、胸痛、反复牙痛,以及在无外界刺激的情况下出现心跳加速、心慌等情况,要及时就医。

延伸阅读

世界杯期间 医生有话说

心血管内科:江门市中心医院心血管内科主任医师任强表示,有高血压及心脏病的患者尽量别熬夜看球。最好在家人的陪伴下观看,并配备好药品。如果看球过程中发生胸闷、胸痛、心脏不适等症状时必须停止观看。

营养师:“球赛很精彩,但是也要吃动均衡。”江门市人民医院营养师李银提醒,避免长期熬夜,不要进食过多宵夜,适当补充水分和水果。痛风患者要戒酒,心脏病患者避免情绪过度激动。

消化内科:“肝病患者不建议熬夜看球,大量进食烧烤、喝酒、熬夜都可引起肝损伤或加重原有病情。”江门市中心医院江海区消化内科主任区卫林提醒,此外,有肥胖、心脑血管疾病以及高血脂的人群,熬夜看球时切勿暴饮暴食,以免诱发胰腺炎。

眼科:日夜守在屏幕前熬夜看比赛,难免有损眼睛健康。江门爱尔新希望眼科医院副院长唐聪提醒,熬夜看球,用眼过度,可能导致眼睛干涩甚至疼痛。建议做到提前休息、赛后补觉;看球时调低屏幕亮度,清淡饮食,饮酒适量。如眼睛出现红、痛、痒、刺激性流泪、视物模糊等不适请及时到医院检查。

B 补充水分 清淡饮食

熬夜后,人体水分和养分流失,可能会出现肠胃不适、口干舌燥,皮肤变得干燥、发黄。因此,要及时补充水分和维生素。苹果、梨、橙子可补充维生素C;鱼类、蛋类、动物肝脏可补充维生素B;动物的皮肉、花胶等富含胶原蛋白,也可吃一些。同时,百合、莲子、雪梨、燕窝等有养心安神、调理肠胃的作用。

徐振杰建议,晚餐可以适当增加一些包括瘦肉、鱼、禽、牛肉、鸡蛋等优

质蛋白质、蔬菜和新鲜水果,保持膳食平衡。看球时,不少球迷会选择烧烤+啤酒,但深夜进食太多辛辣刺激、冷油腻的食物会增加肠胃负担,建议清淡饮食。

此外,不少人会选择来一壶菊花茶。徐振杰说:“长时间盯着屏幕看球,眼睛会亮‘红牌’,菊花茶有清热明目、疏肝解毒的作用,可以适当喝。此外,其他凉茶类饮品也是看球赛的‘好伙伴’。”

竞技体育充满着不确定性,时刻考验着广大球迷的“小心脏”,过去一周阿根廷不敌沙特阿拉伯和德国击败日本两个“大冷门”更是证实了这一点。熬夜看球时,球迷们要控制好情绪,切勿大喜大悲,过于激动,以免诱发心血管意外,特别是有高血压、心脏病史的球迷。如有胸闷、胸痛、心脏等不适症状应立即停止观看。

如果庆祝的姿势不对,可能会导致肌肉扭伤,小关节混乱,从而诱发颈椎病。长期患有颈椎病的球迷朋友们,看球时应该控制好情绪,避免过于激动导致乐极生悲。

避免颈椎受凉。最近,江门日夜温差变化较大。球迷朋友白天看球时,避免颈椎对着空调直吹。晚上看球时,注意颈椎保暖,可穿着高领衣服或者佩戴围巾,避免风寒湿邪的入侵。

做好“中场休息”。可以起来活动一下颈椎,推荐“韦以宗健身十八式”的颈椎锻炼方法,能有效地锻炼颈椎核心肌群,减少颈椎病的发生。

C 保护颈椎 做好四点

目前,卡塔尔世界杯正如火如荼进行中,但白天工作,晚上看球,疲劳状态下,很容易被颈椎病找上门。江门市五邑中医院骨六科主治中医师何耀洪表示,熬夜是影响颈椎健康的首要因素。人体长时间处于疲劳状态下,容易导致肌肉劳损、韧带钙化、骨质增生等。颈椎的耐受疲劳程度下降,颈椎病就油然而生。

长时间保持一个姿势看球也是危害颈椎健康的重要因素。“一场球赛90分钟,如果颈椎都处于过屈状态,容易导致肌肉紧张、僵硬,甚至压迫神经,出现手麻、乏力。”何耀洪还说,烧烤+

啤酒是很多球迷看球的必备,但吃多喝多了也会影响血脂代谢、钙的沉积,加速颈椎的退变。

如何做到既能满足看球需求,又能保护好颈椎?何耀洪建议从以下方面做起。

保持正确的看球姿势。无论是用电视、手机或者电脑观看,看球赛时颈椎应尽量避免过度前屈。颈部可靠在小枕垫上,使头颈部略为后仰,可有效减轻颈椎肌肉紧张,使肌肉得到放松,减少颈椎病的发生。

避免颈椎扭伤。对于喜爱的球队,每个进球都能令球迷欢欣雀跃。

学习宣传贯彻党的二十大精神

江门市人民医院血液肾内科护士长刘倩雯: 点燃创新引擎 优化护理服务

江门市人民医院党员干部员工认真学习贯彻党的二十大精神。“先学一步、学深一层”,该院血液肾内科护士长刘倩雯畅谈学习感悟,表示要以党的二十大精神为指引,点燃创新引擎,优化护理服务,全力守护人民群众的身体健康和生命安全。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 曾冬怡



刘倩雯始终保持严谨,用心保障患者安全。

筑牢疫情防线 当好群众健康“守门人”

“我们要积极将党的二十大精神贯彻落实到工作上,用心用情用力当好服务人民的健康卫士,充分发挥江门市人民医院特色,为人民群众提供全方位全周期的健康服务,全面推进健康中国建设。”刘倩雯在组织支部党员深入学习党的二十大精神大报告时表示。作为该院内科第五党支部书记,她认真履行支部党建第一责任人职责,带领支部抓制度、建机制、强服务,为就诊患者提供精心、细心、贴心的护理服

务。

党的二十大报告指出,加强重大疫情防控救治体系和应急能力建设,有效遏制重大传染病传播。面对新冠肺炎疫情大考,刘倩雯带领内科第五党支部党员和科室护理人员,坚决压实“四方责任”,落实防控措施,筑牢疫情防线。

疫情初期,该科作为院内新冠肺炎疑似病例收治科室,在接到医院指示后,立即召集全科医护人员,根据要求制定科室的收治流程及消毒隔离流程,布置隔离病区,多次组织收治新冠肺炎病人收治应急演练。为了严守院感防控关,她对医

护人员进行了反复进行培训和考核,让科室医护人员迅速掌握防护用品穿脱的全流程。刘倩雯主动取消休假,奔波在科室最前线,带领科内护理人员,为战“疫”贡献力量。该科所有护理人员均主动取消休假,积极报名支援武汉。他们拧成一股绳,心往一处想,劲往一处使,在应急物资紧缺的情况下,甚至还为同事们自费购买了防护用品。

根据我国发布进一步优化疫情防控工作的二十条措施,刘倩雯和同事们一如既往,科学精准做好疫情防控各项工作,当好群众健康“守门人”。

坚持终身学习 用心保障患者安全

党的二十大报告指出,把保障人民健康放在优先发展的战略位置。

进入新时代,健康越来越成为人民群众关心的重大民生福祉问题。在该院党委的坚强领导下,该科始终把“人民至上、生命至上”的理念根植于心。有着18年工作经验的刘倩雯,

不断强化自身专业能力,立足业务学习。“在挽救人民群众生命的第一线,要始终保持严谨,敬畏每一个生命。”刘倩雯表示,努力学习新技术、新理论,运用评判性思维思考问题,不断适应临床工作的快速发展,才能最大程度保障患者安全。

作为该院护理创新管理组组长,刘倩雯点燃创新引擎,提供优质护理服务,其中,“病床防坠落用具”大大降低了病人的坠床率,且有效预防病人走失、撞伤,获得国家实用新型专利;“胰岛素笔针头拆卸器”使用简单、方便、安全,适用范围广,

江门49岁男子长时间打麻将后突发脑卒中 秋冬季,如何避免“卒”不及防

近日,江门市人民医院卒中中心接诊了一名长时间打麻将后突发脑卒中的患者,当班医生问诊后,意识到这位患者随时可能发生呼吸心跳骤停而危及生命。危急时刻,医生向其他部门协助,患者被送入卒中绿色通道救治,经过及时抢救后转危为安。

男子经常通宵打麻将

清晨5点30分,一通电话铃声打破了病区的安静,电话那头传来急诊科当班医师的声音:“患者是49岁男性,突发右侧肢体乏力3小时,加重伴意识不清约45分钟来到医院,初步考虑急性脑血管意外,急诊NIHSS(美国国立卫生研究院卒中量表)评分29分,GCS(格拉斯哥昏迷评分量表)3分,病情严重,请协助救治!”接到通知后,该院神经内科一科主治医师阮炎鹏立即赶往急诊科,在询问陪诊人的过程中,得知患者平时喜爱打麻将,经常通宵达旦,这次在长时间打麻将后突发起病,病情呈进行性加重。通过紧急进行头颅CT检查,初步诊断患者为急性脑梗死,责任血管为基底动脉起始段。

情况危急,阮炎鹏与家属沟通后,对患者给予药物溶栓,同时联系科主任王丹及副主任任志军进行桥接介入治疗。手术过程中,医生发现患者为基底动脉闭塞,于是进行动脉取栓术,通过努力,闭塞的血管终于成功开通。“感谢医护团队的精湛医治、精心护理,还有康复师的神经康复治疗帮助。”术后第8天,患者康复步行出院。

秋冬季是脑卒中高发季节

据悉,秋冬季是脑卒中的高发季节。一方面,气候变冷,人体食欲相对亢进,

易食过多肥腻食物,导致血糖、血脂升高和血黏度增高;另一方面,季节与气候变化会使高血压病人血压波动,诱发脑卒中。脑卒中有五类高发人群:1.老年人;2.有家族病史;3.伴有高血压、糖尿病、冠心病、高血脂等疾病;4.肥胖超重、有吸烟酗酒等不当饮食生活习惯;5.有血液病、肾脏疾病、脑血管畸形、脑动脉炎等。

阮炎鹏提醒,脑卒中最常见的症状是微笑时一侧脸部口角歪斜;抬举双侧上肢,一侧肢体下沉;言语表达不清或不能理解;突发剧烈头痛或头痛的方式突然发生改变。当患者发生以上症状时,提示可能脑卒中。一旦出现这些症状,应马上送患者入院治疗。预防脑卒中,可以从以下几方面入手:

1.合理的膳食、远离烟酒对预防心脑血管系统疾病至关重要。每天应注意水果和蔬菜、谷物、瘦肉、鱼和豆类的合理搭配,限制盐、糖和脂肪的摄入,并远离烟酒的危害。

2.秋冬加强防寒保暖,每日保证8小时睡眠,有利于增加身体的抵抗力;适量运动,每天30分钟的体育锻炼有助于保持心血管健康,每天60分钟的体育锻炼有助于保持健康体重。

3.精神调节,培养乐观开朗的性格,保持良好的心理和精神状态。适量饮水,特别在早上起床及白天进行各种活动后,要注意饮水,保证血液中水分含量的相对平衡状态。

4.充分了解自己的身体健康状况。每年做一次全面的身体检查,及时发现卒中的危险因素,有效地控制血脂和稳定血压,是预防脑卒中非常重要的环节。(梁爽 曾冬怡)



很多职业因素会对眼部造成危害,市职防所医生提醒: 提高防护意识 预防职业性眼病



覃静查看体检人员的体检报告。

除了常见的职业性尘肺病、职业性中毒、职业性噪声聋外,在职业病中还有职业性眼病。记者从江门市职业病防治所了解到,在每年职业健康体检中做眼部检查(眼晶状体、视网膜)的有4000多人,其中有眼部疾病的人数约为3%。工龄越长,职业性眼部疾病越严重。市职防所副主任覃静提醒广大劳动者,很多职业因素会对眼部造成危害,要提高防护意识,做好个人防护。

文/图 蔡昭璐 叶莲青

职业性眼病有三大类

小江是一家化工厂的员工,经常会接触硫酸、盐酸等酸性物质。在一次工作中,因疏于防护,他不幸被硫酸飞溅入眼内,引起化学性眼部灼伤。幸运的是,小江最后被定为职业性眼病,获得了相应的赔偿。但同时提醒广大劳动者,做好防护十分重要。

覃静介绍,职业性眼病是指因为职业因素导致眼睛出现结构或功能异常,引起视力下降、视野缺失,甚至完全失明。常见的职业危害因素有紫外线、有毒气体、酸碱溶液、汽油、甲醇等。

目前,职业性眼病包括化学性眼部灼伤、电光性眼炎、职业性白内障。

“化学性眼部灼伤多因工业生产使用的原料、化学成品或剩余的废料直接接触眼部而引起。”覃静说,在江门,被酸或碱类物质灼伤眼部的劳动者较多。此前还有劳动者被石灰石溅到眼睛,导致角膜穿孔,做了角膜移植手术,恢复了部分视力。

电光性眼炎是紫外线对眼角膜和结膜上皮造成损害引起的炎症。一些特殊职业者,如电焊工或与特殊波长短(如:激光或微波)打交道的人容易发生。

职业性白内障是指电、电离辐射或非电离辐射,以及其他毒物等职业因素被人体接触后吸收,干扰了晶状体内的呼吸和代谢过程,正常营养受到抑制,引起晶状体蛋白变性、纤维间出现空泡、上皮细胞改变,从而导致晶状体混浊。覃静说:“长期接触射线的人员、长期在室外工作的人员,以及长期接触化学药品

的工作人员,都是高危人群。”

正确做好防护 可以降低患病率

覃静表示,要想预防职业性眼病,最重要的是正确、科学做好防护。

对于电光性眼炎的预防,劳动者工作时间不可过长,电焊工作时佩戴电焊专用防护面屏或护目镜,能阻挡大部分的紫外线和异物。工作完后最好不要再用多接触电视、电脑和手机。

预防化学性眼部灼伤要从以下两方面着手。覃静表示,一方面,工厂企业要改进生产工艺,生产过程尽可能机械化、自动化和密闭化,减少劳动者接触化学物质的机会;建立健全岗位操作规程,并严格管理;有化学物飞溅风险的工作岗位要配备固定式或便携式洗眼器,并定期检查确保正常使用;要安装排气扇等通风设施或开窗,保持通风;加强员工健康教育,普及职业卫生知识,提高劳动者防护意识。另一方面,劳动者要正确使用和佩戴面部防护用品。化学物质为粉料或操作产生细微粉尘时,应配备防尘眼罩。防大颗粒粉尘和化学液体飞溅时应配备有间接通气孔的眼罩,防气体或蒸汽时应配备密闭型眼罩(防化学眼罩)。

对于职业性白内障的预防,电焊工要按规定佩戴防护用品。长期在室外工作的人要佩戴可以阻挡紫外线的太阳镜,戴上太阳帽;长期跟化学药品接触的人也要对眼睛做好防护措施,而且要定期检查眼部,及早发现问题,及时治疗。

医学指导

覃静:副主任医师;曾在综合性医院五官科从事多年临床工作,之后转到江门市职业病防治所从事五官科体检和疾病的预防工作;在国家杂志上发表了20余篇论文。

