

欧洲杯成为球迷的狂欢节,医务人员提醒:

过度熬夜看球易伤“心”

□记者 魏应钦

近段时间,2016年欧洲足球锦标赛(欧洲杯)正在火热进行中,为期一个月的足球盛宴让热爱欧洲战队的球迷大饱眼福、过足球瘾。然而,由于时差的缘故,电视播放往往安排在午夜和凌晨时分,不少球迷还喜欢聚在一起“狂欢”:熬夜、啤酒、烧烤、抽烟、兴奋,多种不利于健康的因素叠加,最后受伤的却是自己。专家提醒,球迷看球还是要悠着点,过度熬夜看球容易“伤心”。

熬夜最受伤的是心脏

“最近一周几乎每天都熬夜看球,上班时工作状态不是很好,很想睡觉。”38岁的市民张先生说,他算是球迷,平时也爱踢足球,4年一度的欧洲杯自然不能错过,不过由于白天还要上班,感觉很疲惫,有点撑不下去了。

“熬夜不利于身体健康,其中最受伤的是心脏。”市二院心内科二病区主任栾献亭介绍说,像张先生这样的球迷还有不少。不过,看球虽然过瘾,但也要注意不要搞垮了身体,往年都有熬夜看球赛患病入院的病例,特别是心肌梗

死等心血管疾病易发。过度熬夜会导致精神不振,免疫力下降,非常容易诱发疾病。特别是有高血压、心脏病、冠心病、糖尿病等基础疾病的人群,更加不宜熬夜看球。本届欧洲杯的赛程安排大多集中在深夜,看完比赛一般就到了凌晨甚至早上,如果白天还要继续上班,这样坚持一个月,身体会吃不消的。凌晨时分是心肌梗死的高发时段,看球还容易情绪激动,过于激动更容易诱发心血管疾病,往年就有熬夜看球赛而导致心肌梗死的病例。有的球迷喜欢三五成群聚在一起喝着冰镇啤酒、吃着烧烤熬夜狂欢,有的还抽烟,情绪高涨,殊不知,这些都是心脑血管疾病的大忌。再加上夏季人们出汗多,容易脱水,导致血液黏稠,更容易堵塞血管,诱发心脑血管疾病。

40岁左右的人要特别注意

栾献亭特别提醒,有的年轻人以为自己身体好,熬夜看球没关系。其实不然,年轻人患上心肌梗死更危险,通常起病急骤,症状凶险,更容易猝死。这是因为老年人长期有心血管疾病,心肌有缺血预适应,患病时不那么急促和凶猛。而年轻人

特别是40岁左右的男性,心脏血管里的斑块不稳定,缺乏心肌的缺血预适应,如果血管内的斑块破裂,堵塞血管严重,很容易发生猝死。年轻人自恃身体强健,忽略疾病早期的症状,即使出现胸闷、胸痛等也不放在心上,以为熬熬就过去了,这样的话一旦发病,症状就会非常严重。临床上有不少年轻人猝死的病例,概率大于老年人,所以这个年龄段的球迷最好不要过度熬夜看球赛。

专家提醒:熬夜看球要适度

过度熬夜除了容易伤“心”外,对人体消化系统的影响也较大。市二院消化内科主任医师张森介绍说,熬夜容易疲劳,消化功能就会紊乱,而啤酒、香烟、烧烤更是许多球迷的最爱,疲劳加上暴饮暴食,比较容易患上胃溃疡等肠胃疾病。

专家提醒,欧洲杯期间,不少球迷整晚都长时间处于紧张、激动、疲劳状态,造成人体免疫力下降,病毒乘虚而入,从而产生各种疾病。所以看球要适度,如果实在想看球,建议注意多休息或者白天看转播,不要过度熬夜。看球时一旦突发心慌、胸闷、胸痛等症状,应立即休息,必要时及时就医。

导读

宁成老姑娘
也不降身段

[C6]

市口腔医院儿童绘画
大赛获奖名单出炉

[C5]

耿峰:故乡是根

[C8]

市中医院冬病夏治
今起开始贴敷预约

[C5]



晚报微健康



鹰城微车市



平顶山金融圈



鹰城吃喝玩

