

熬夜看球好伤身 健康指南要记牢



2018年世界杯正在火热进行当中,不少球迷都熬夜看球。熬夜看球好伤身,赶紧收好这份世界杯看球指南。

一 熬夜后应及时补眠

本届世界杯不少精彩赛事都安排在23点和凌晨2点,熬夜看球后第二天容易出现精神不佳等症状,头痛,感冒也悄悄找上门。

医生建议:①及时补眠:熬夜后要注意及时补眠,适当午睡,每天睡眠时间应保持7-8小时。

②对高血压、高血糖等慢性病患者,应密切关注血糖、血压等指数,如果出现异常,应及时就医。

③当出现头昏头痛、心悸胸闷、腹胀腹泻、眼睛干涩等不适时,不应再熬夜了。

④补充水分:熬夜会打乱人的生物钟,人体代谢加快,体内的水循环就会出现异常,所以必须补充足够的水分来滋养身体。

二 看球宵夜有讲究

世界杯遇上小龙虾上市季,小龙虾、烧烤加啤酒成为球迷们的标配。然而几晚下来,不少球迷都表示肠胃受不了了。医生介绍,夜间看球时,眼睛身体胃肠都被迫调动起来,容易造成各类不适,再食用油腻上火的宵夜,胃肠负担会进一步加重。

医生建议,看球时避免进食高热量高钠食物,如泡面、卤味、烧烤、小龙虾、薯片等。球迷晚餐进食应选择坚果、水果、牛奶等清淡易消化食物,不给胃肠过多压力。如果球迷原本

就胃肠不适,就要多喝水,让胃肠得到休息。可选择蔬菜粥、玉米粥、银耳羹、果汁等易消化食物,缓解不适现象。

与此同时,冰凉的饮品容易刺激肠胃,可使肠胃抵御病菌能力下降,可能诱发肠胃道疾病,也要尽量少喝。浓茶、咖啡等提神饮品也要少喝,以免看球后久久不能入睡。

三 进球虽好别太“嗨”

长时间观看刺激紧张的球赛,容易引起体内几种兴奋性激素大量分泌,导致心跳加速、血压升高、呼吸次数变多。而熬夜、高热量饮食、啤酒、情绪波动等也都是增加心肌梗风险的因素。因此,如果本身就有冠心病、高血压等慢性病的球迷,就要小心了,过于兴奋有诱发急性心脑血管事件的

危险,常见表现有心律失常、心脏停跳、急性冠脉综合征等,严重时甚至会引发猝死。

医生建议:这类球迷要在医生指导下规律用药,遵医嘱适当调整观赛期间的药物治疗方案。看球最好有家人陪伴,随身备好急救药物,一旦突发心慌、胸闷、胸痛等症状,应立即停下看球并休息,必要时及时就医。

为了健康着想,也需要控制观看时间,比赛中场休息时可以走到阳台上透透气。如果赛事直播时间在凌晨,应提前保证睡眠,减少熬夜,以免打乱生活规律,过度疲劳容易加重心脏负担,也容易导致旧疾复发。

四 酒吧看球切勿贪杯

世界杯期间,佛山大大小小

小的酒吧已为世界杯做好准备,约上三五朋友一起在酒吧看球,比自己在家看更有感觉。然而,过度饮酒容易导致胃部出血、肝病等,大量饮酒还容易酒精中毒,危害性命。最受欢迎的冰啤酒等冷冻酒品,还容易伤胃,引起感冒。

酒吧看球虽有感觉,但球迷们切勿贪杯,酌量饮用。最好不要空腹饮酒,尤其是冰啤酒,尿酸偏高的人群,不宜饮用啤酒,更不应应用海鲜搭配啤酒食用。

撰文/黄佩雯 通讯员 罗建贞

迎接国家卫生城市复审



清积水、除杂物、灭蚊虫……

预防登革热 祖庙在行动

东升村:6月14日,东升村登革热防控工作人员在辖区翻盆倒罐清积水、清理卫生死角和蚊媒孳生地。



普西社区:6月7日下午,街道卫计局到普西社区的市公安小区检查并指导除“四害”工作。



高基社区:6月19日,街道办事处副主任鲁涛到高基社区指导迎接国家卫生城市复审和登革热防控工作。在社区书记与挂钩工作队陪同下,一行人到国瑞工地与辖区路面巡查,鲁涛要求工地负责人一定要安排专人跟进除“四害”工作,并指出登革热防控工作要广范围、重细节,不能放过一处积水。

铁军社区:6月14日,街道消杀队对铁军社区进行药物喷洒和投放药物。



郊边村:6月20日,街道卫计局工作人员到郊边村检查指导蚊媒监测工作,并深入辖区横街窄巷检查是否存有蚊虫隐患。



镇安村:6月19日上午,祖庙街道卫计局到镇安村指导迎接国家卫生城市复审工作,并向辖区除“四害”工作人员进行病媒生物防治知识培训。



永新村:6月21日,街道直联工作队、城管执法线、环城局公用线、永新村委及侨银公司联合整治永新塘房村环境卫生,联手清除杂物,清理卫生死角。

统筹/黄佩雯 通讯员 凌小红