

熬夜看球，小心世界杯成了健康“悲”



E组：西班牙胜哥斯达黎加。(新华社记者 肖艺九 摄)



F组：比利时胜加拿大。(新华社记者 孟鼎博 摄)

权威发布

今达州

特别报道

03

2022年11月25日 星期五

2382258

□主编：龚俊
□编辑：赵寻
□美编：何双将

今年的世界杯尽管在亚洲举办，但不少比赛的场次是在半夜。成都市第二人民医院神经内科副主任医师龚亮提醒球迷们，虽然看球巴适，也要小心熬夜看球里隐藏的健康隐患。切莫看世界杯高兴，却让自己健康生了“悲”。

真实病例：球迷熬夜看球进了医院

龚亮告诉记者，以前在世界杯期间收治过不少患者，其中一个较为典型的病例，就是一位球迷遭遇了急性眩晕发作。这位姓王的患者是个老球迷，凡遇世界杯，熬夜看球就是“必修课”。结果却因此让健康出了问题。在上届世界杯期间，该球迷凌晨看完球才睡下，一大早又得起床上班，闹钟一响，刚翻身起床就出现了头晕、天旋地转、恶心等症状，随后赶紧到医院就诊，被确诊为“良性阵发性位置性眩晕”。

龚亮介绍，世界杯期间，一些球迷连续熬夜，休息严重不足，再加上边看球边喝酒，常常出现喝酒过量的情况。在以往世界杯期间，接诊较多的球迷患者的病因为：失眠、胃肠功能紊乱、焦躁等。

专家提醒：一旦出现问题，需及时就诊，如果延误诊治，可能出现严重的甚至危及生命的后果。龚亮说，尤其是有的球迷，可能因为情绪波动剧烈和休息不好，诱发心梗、脑梗等，患者需立即急诊就医。

“世界杯综合征”的常见问题有这些

在医学界有一个名词——世界杯综合征。即在世界杯期间发生的，与看球相关的疾病。这类世界杯综合征可能让人在多个方面出现问题。

在心血管方面，此前收诊心血管疾病的患者不在少数。看球会导致情绪波动过大，改变作息时间、不断熬夜是两大诱因。

在胃肠道方面，一边看球一边吃东西或饮酒，是大多数球迷的习惯，但却因此给肠胃造成了沉重的负担，容易诱发胃炎、胆囊炎等疾病。

在呼吸道方面，本届世界杯是在冬季举办，室外气温较低，加上看球时容易激动，饮酒后身体特别容易发热，这时脱衣服很容易受凉，导致一些呼吸道疾病出现。

在脑血管方面，年龄偏大的球迷，因为

作息时间的改变和情绪波动，容易发生脑血管意外，尤其是有基础疾病的老年球迷更应该引起高度重视。

如何才能预防世界杯综合征？

龚亮表示，患有心脏病、高血压等疾病的球迷切记，要避免过于激动，这会诱发心肌梗塞和脑出血。患有颈椎、腰椎疾病的球迷，则应注意选择正确坐姿，同时要定时起身活动一下，以免同一姿势久坐引发疾患。

在休息上，0—3时为缓解疲劳的最佳时间，应尽可能保证在这个时间段里的睡眠。如因看比赛兴奋失眠，可利用洗热水澡、听轻音乐等帮助入睡；次日利用午休补充恢复精力。

看球赛免不了需要买些零食，在食品的选择上，薯片、巧克力、饼干等零食过多摄入，容易造成肠胃负担；凉菜、卤菜等容易藏有致病菌，可能引发疾病。

专家还建议，熬夜看球应多吃坚果，以及香蕉等性温水果；晚餐选择清淡食物，注意补充维生素和蛋白质；可配鲜榨果汁，补充维生素C。

□据四川在线

达州晚报

欢迎订阅

2023年度《达州晚报》

在这里，您能聆听到达州念念不忘的回响；
在这里，您能触摸到达州律动的脉搏。
我们分享您的喜悦，我们更关注您的烦恼。



订报热线：0818-2382208

地址：四川省达州市通川区通川中路255号