

熬夜看球赛的四个后遗症

欧洲杯期间,球迷熬夜观战,早上起不来,白天精力不集中,上班工作效率低,更有甚者收到了“黄牌”:颈椎病、失眠、皮肤问题等。对此,有关专家提醒,看球时应注意身体,尽早恢复规律的作息习惯,避免出现“观战后遗症”。

长时间看电视或注视电脑易患干眼症

欧洲杯比赛多是在深夜,不少球迷熬夜看电视,出现眼睛充血、干涩、红肿疼痛、视物模糊等一系列症状。

眼科主任医师陈术指出,持续用眼后出现视疲劳综合征,严重的可能出现干眼症。干眼症是由于泪液、泪膜量或质的不足造成的结膜、角膜上皮不能维持正常功能的一种疾病。睡眠不足、精神紧张、长时间看电视或电脑,眨眼次数减少,泪液质量下降,均可能成为干眼症的诱因。眨眼可以润滑眼

睛,避免眼睛发痒或其他症状。如果每分钟眨眼少于5次,而且持续时间较长,便会使眼睛干燥、疲劳,出现重影、视力模糊以及头颈疼痛等症状。

要促进视疲劳尽快恢复,防止干眼症,应当保持愉快舒畅的心情,有规律的工作及生活节奏,多从食物中摄取维生素A、B类,保证充足的睡眠和营养。预防干眼症要注意不用手揉眼,用眼1小时左右要休息一会儿,闭目养神、眺望远方。出现干眼症后,无论是抗生素眼液、激素眼液、人工泪液等,都要在医生的指导下使用。在饮食上,注意均衡饮食,少吃辛辣刺激的食物,多吃禽蛋、鱼、豆制品和各种新鲜水果等。

熬夜看球赛睡不着,不属于失眠

熬夜看球赛的生活结束了,一些人还没有倒过时差,一到夜里就“条件反射”,精

神百倍,辗转难眠。神经内科熊新英副主任医师认为,昼夜规律紊乱,如值夜班、熬夜导致的睡眠障碍及主动性睡眠不足综合征等,均不属于失眠的范畴。急性失眠多与社会突发事件有密切的联系,每个人都会遇到一些事,也会有身体不适之时,因而一段时期内,入睡困难是很正常的事,球迷们不必对短暂无眠紧张不安。即使是慢性失眠,也不必过度焦虑,过分担心失眠所带来的危害,往往大于失眠本身所产生的影响。

熊新英建议,缓解失眠可以听一些轻柔的音乐,放松心情,使情绪平和,以免肌肉紧张或大脑活动频繁;注意饮食适量,避免咖啡因、尼古丁及酒等;如果您的失眠还未改善,严重影响白天的精神状态,甚至出现头痛、眩晕、恶心等症状,一定要到医院就诊,在专业医生指导下,

短时间服用一些药物,千万不要自行购买安眠药。

一个姿势时间长,颈椎有问题

由于球赛都在深夜,坐在电视前僵直不动,目不转睛地盯着屏幕几个小时,有的球迷可能会出现头晕、颈部僵硬、肩背麻木等症状。这主要是因为颈部固定于一个位置时间太长,肌肉高度紧张,使颈部肌群、神经、血管等组织受累,压迫或刺激颈椎通过的椎动脉,导致暂时性脑供血不足,引起或加重颈椎病。

骨科主任医师谭明生建议,要改善由于长时间熬夜看球赛引起的颈部不适,球赛一结束,应当马上调整到正常作息状态,防止过度劳累。枕头的作用是要适合人体脊柱的生理弧度,使全身的肌肉得到放松,要避免枕头太高,颈部过度弯曲;同时,不要躺着看书、看电视,

防止颈部伸展时间过长,引起肌肉劳损和骨骼畸形。要积极参加体育锻炼,使全身得到活动和放松,头颈部血液循环更加通畅。散步、跑步、羽毛球、乒乓球等运动,对预防颈椎病和减缓病情发展有一定的作用。

长时间熬夜不利于皮肤保养

人体的皮肤是在晚10时到11时进入晚间保养状态的,而长时间熬夜,人的内分泌和神经系统的正常循环失调,使皮肤出现干燥、弹性差等问题,一些女士面部出现了暗疮、粉刺等。皮肤科汪晨主任医师认为,经常洗脸,可以保持面部皮肤清洁和毛孔畅通,避免过多的皮脂和污物堵塞毛孔、过多的汗液和代谢废物刺激皮肤。要让皮肤健康美丽,保持规律的生活节奏,健康的饮食习惯比什么药物和营养品都重要。(新华)



喝酒吃韭菜对胃肠有伤害

男人爱喝酒,也爱吃韭菜。鸡蛋炒韭菜加上一盘花生米,来上几杯小酒,多数男人喜欢这样。殊不知,这样的搭配不但起不到“壮阳助性”的效果,吃多了还会伤及胃肠。

营养师张谦介绍,古时有“饮白酒,食生韭令人增病”的说法,而在元代蒙古族医学家撰写的《饮膳正要》中也有“韭不可与酒同食”之类的记载,其道理大致与食物药性有关。

白酒甘辛微苦,性热,尤其是高度白酒含乙醇约60%。酒性辛热,有刺激性,能扩张血管,使血流加快,又可促进胃酸分泌,引起胃炎和胃肠道溃疡复发。

韭菜性辛温,能壮阳活血,促进胃酸分泌。食韭菜饮白酒,就像火上加油,有消化系统疾病者更要注意。韭菜多食会上火,且不易消化,因此阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多吃。

健康人吃韭菜时饮酒一定要把握住量,韭菜每次食量50克-100克,饮酒量不要超过25克为宜。(杨文更)



炎热天气喝水有讲究 夏季谨防“水中毒”

炎炎夏日,人体难免流失大量水分,需要经常补充。可是,喝水也有学问。有关专家称,喝水不当可能会引起“水中毒”。前几天,陈女士突然感觉头晕、眼花,提不起精神。经医生诊断,发现她患了“水中毒”。医生说,近段时间以来,像陈女士这样“水中毒”的病例并不少见,甚至有患者严重到昏迷的程度。

医生对于“水中毒”介绍说,这跟人体的盐分丢失有关。人身体出了很多汗后,丢失了水分和盐分。如果此时一次喝进大量白水,水分经胃肠吸收后,又

经过出汗排出体外,随着出汗又失去一些盐分。这样,血液中的盐分就越来越少,吸水能力也降低,一些水分就会很快被吸收到组织细胞内,使细胞水肿,人会头晕、眼花等,有“水中毒”的症状了。

医生告诉笔者,防止“水中毒”要掌握正确的喝水方法:先用水漱漱口,润湿口腔和咽喉,然后喝少量的水,停一会儿,再喝一些,这样分几次喝,就不会因“水中毒”而损害健康了。当然,大量出汗后,如能及时补充点淡盐水,则更利于身体健康。若不习惯喝含盐饮料,则应将菜炒

咸一点食用。另外,要保持体内有适量的水分,就要“主动饮水”,即在口未感到渴时就要喝水。

另外,由于儿童生长代谢旺盛,对水的需求量比成人多。但是儿童的水代谢器官功能还未完善,容易出现水代谢障碍,孩子喝水过多会影响健康。若儿童一次或多次饮用过多的水,而肾脏对过多的水分又未能及时排出,便会导致细胞内外渗透压降低,可能会出现头昏脑涨,甚至意识障碍等“水中毒”现象。所以,家长对儿童每日的饮水量应有所控制。(大庆)

不安腿综合征扰乱睡眠

进入夏季,气温逐渐升高,而昼夜温差变化不明显,影响人们夜间睡眠。而在医院神经内科门诊发现,睡眠障碍的患者也有所增加,特别是有些患者感到有种很怪的感觉严重影响入睡,而且次日醒来疲乏无力,精神状态差,影响到第二天的正常工作。这样的患者即是医生所说的不安腿综合征。神经内科博士胡丹波在这里为大家做详细的解读:

从事新闻工作的褚女士,前一段时间由于报道任务重,每天要坐在电脑前工作十几个小时,她靠喝咖啡保持精神状态。一到下午,褚女士总是感觉两条腿发痒、小腿酸痛、肿胀,有时站起来活

动或揉搓几下就稍稍缓解。但是,最让褚女士痛苦的是到了晚上,夜深人静该上床睡觉的时候,褚女士小腿的酸痛变得刺痛,而且整条腿痒得难忍。她经常坐起来揉腿、挠痒或在房间里来回走动。她经常靠吃安眠药入睡,还经常做噩梦,有几次被小腿抽筋疼醒。

胡丹波博士:褚女士患的是不安腿综合征,我们首先给她做了全身的检查。结果是,褚女士还同时患有颈椎病,建议她中西医同时治疗,在服用治疗颈椎病药物的同时,进行针灸、拔罐治疗。我们给她用了些对症的药物、补钙、补充维生素、停止喝咖啡,同时做心理疏导,建议她减轻工作压

力,加强身体锻炼。尤其是晚上睡觉前散步、用小区内的健身器材健身、热水泡脚、不看刺激性和娱乐性强的电视节目,并且睡觉时把脚和整个小腿垫高。

不安腿综合征最具特征的症状是安静状态下出现难以表达的下肢不适感,而迫使下肢产生不自主的运动,有时除下肢以外身体其他部分也受牵累。该病导致的不适感常严重干扰患者的睡眠,导致入睡困难。患者可出现明显焦虑和抑郁,部分患者的社会与职业功能受到不良影响。该病程可持续数十年,症状常有波动。有些患者有进行性加重情况。(丽丽)



7月初
免费留学说明会
韩国大学教授亲临我市外国语中学面试,详情请关注:
0392-3859330 13503925922

非常车饰汽车服务
美国3M防爆隔热膜 威固(V-KOOL)防爆隔热膜
贴膜就贴膜控制辐射原色金属膜
告别夹层染色膜=远离人身伤害,走进健康。
数量有限,送完为止,每天仅限2台车。
地址:鹤壁市淇滨区九州路80号(交通局对面)
服务热线:3378868 3322268 13323921658

热烈庆祝我市“顶呱刮”奥运主题即开型体育彩票隆重上市!
详细咨询各体彩销售网点