

世界杯才开赛几天,已有数名球迷猝死,专家提醒——

心脏病等人群熬夜看球悠着点

世界杯战火刚刚燃起不久,在中国球迷享受这一盛宴的同时,一些让人心痛的消息也不断传来,几天的时间已有数名身体状况不佳的球迷,熬夜看球时猝死。专家提醒,像患有高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱的人群,以及工作过度疲劳者、老年人等不宜长时间熬夜看球。

本报记者 李钢

惊心动魄 | 65岁老人看球诱发心脏病

14日深夜,青岛东城国际小区,救护车的一阵警鸣划破了小区的宁静。该社区一位65岁的老人,因为熬夜看世界杯引发了心脏病,随后,被紧急送到了青岛医学院附属医院进行救治。据悉,这位老人患有高血压和心脏病。

世界杯,这四年一度的足球盛事让众多铁杆球迷异常兴奋,熬夜看球也成为他们的不二选择。但巴西世界杯开赛仅仅几天,因熬夜看球引起的猝死已有多例。仅在西班牙对荷兰的大战

中,就有多位球迷猝死。14日,苏州相城区黄桥一名年轻男子被人发现猝死在房间内,死前电脑正放着世界杯比赛。

还有名“老球员”因熬夜看球诱发心肌梗死。据有关报道,1963年出生的李明强,曾是沈阳部队青年足球队队员,13日,就在西荷大战期间,原本就有比较严重心脏病的李明强突然出现不适。后虽经医护人员紧急抢救,但无奈病情过重,还是离开了人世。



专家建议 | 熬夜要适度,夜宵有讲究

医生分析 | 熬夜亢奋劳累易诱发猝死

省千佛山医院急救中心心内科专家蔡卫东解释说,看球时,球迷往往会变得异常亢奋,而人体长时间地处于亢奋状态,对原本体质不好的人来说,很容易诱发心绞痛、心肌梗塞等疾病,严重的导致猝死。

此外,由于时区差异,球赛大都在凌晨举行,这样不少球迷不得不熬夜看球。熬夜看球,生物钟被打乱,也容易诱发冠状动脉痉挛、心肌炎等,从而引起猝死。

吃着烧烤,喝着啤酒看球

赛,是不少球迷的最爱。这无疑会增加心脏的负担,若先前就有高血压或冠心病,加上熬夜,心脏负担过重,心脏衰竭或猝死可能会突然降临。

蔡卫东特别提醒,中年球迷更要注意,因为这类人平时普遍工作压力大,已经处于亚健康状态自己却没有察觉。这类人如果同时还大量吸烟,或有高血压、高血脂、糖尿病、肥胖等疾病,看球时一旦过于疲劳,兴奋过度,就有猝死的危险。

熬夜看球虽不健康,但却挡不住球迷的热情。那怎么才能相对健康地看球呢?

对此专家建议,首先,患有高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱及过度疲劳、60岁以上、少年儿童等人群最好不要熬夜看球,其他人群熬夜看球也要合理安排作息时间,避免过长时间的熬夜。

蔡卫东提醒,看球时要合理调控情绪,尽量使自己情绪平稳。心脏病患者应该在家人的陪同下看球,突发

心脏病家人需尽快将患者送院治疗。看球时若出现胸闷、心悸、头昏、头痛、呼吸困难、晕厥等情况,应立即停止看球,必要时尽快上医院。

此外,专家提醒,看球时还要注意不要让眼睛过劳,更不要暴饮暴食,不要饮用过多酒水等刺激性饮料。球迷可适当多吃一些含有维生素A的食物以及绿叶菜等,这样有利于缓解眼部疲劳,不要吃一些过于辛辣、油腻的食物。

您的专属定制报道 纸条

济南市的杨女士递纸条:请问复合维生素到底该不该吃?有人说应该经常补充,有人说长期吃会致癌,想听听专家的意见。

省千佛山医院营养科专家杜慧珍传答案:一般常说的复合维生素指的是复合维生素B,维生素B不会致癌。需要提醒的是,正常人只要均衡饮食一般不会缺少维生素,因此也无需吃复合维生素。但有部分特殊人群,例如进食不好的老年人、孕妇,以及过于偏食的人等,需要在一定时间内服用复合维生素B,但具体服用剂量、服用时间等事项,最好经过医生指导。

泰安市读者陈女士递纸条:我的母亲今年86岁了,由于久躺,便秘得了外痔,身体状况又不宜手术,不知如何保守治疗?

济南市中心医院肛肠外科高克俭传答案:患者的年龄确实比较大,不太适宜做手术了。但除手术外,目前对这个病并没有其他特别好的方法,患者家属应精心做好护理,注意保持患者患处的干燥、清洁。可适当用复方黄柏液热敷一下,具体做法为:用温开水稀释复方黄柏液后,将毛巾浸湿拧一下,热敷在肛门处。因没见到病人情况,不好做很具体的结论,最好在医生的指导下进行相关治疗。

本报记者 李钢

纸条征集令

递纸条的方式现在有三种了,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报逸周末官方微信(qiluyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容(分红、绿、蓝哦)。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!现在,选择一种您习惯的方式,一起递纸条挣奖金过好日子!



山东最实用的微信

艾滋病都发病了咋还难查出来

原来患者用过的治皮炎的药,使艾滋病的一些典型症状不出现

本报记者 杨林

艾滋病需早发现早治疗,而青岛27岁的徐某一直到了发病期仍难以查出来,这是为何?原来他虽然出现了艾滋病的一些典型症状,如反复发烧、经常咳嗽、胸闷憋气等,但艾滋病人的白细胞、淋巴细胞偏低这一重要症状,却因他过去使用皮炎药而没有出现。

徐某近一个月来反复发烧,体温最高的时候达到38.5℃,而且他还经常咳嗽,胸闷憋气但没有痰,大便的次数

也比从前多了,这些症状持续一个月下来,徐某的体重下降了3公斤。徐某因此跑了多家医院,但一直没有明确的诊断告诉他到底得了什么病。

了解了徐某的这些情况,6月14日,接诊的青大附院代谢性疾病科给他安排了查体,查体结果显示,徐某的口腔里有毛状白斑,两个肺呼吸的声音很沉重,拍的胸片显示徐某肺部纹理增多。经过综合分析,医生觉得徐某有得艾滋病的可能性。随后,接诊医生对徐某进行了艾滋病抗体检验,结果显示

为阳性,也就是确诊为艾滋病。

据了解,艾滋病发病有急性感染期、无症状期、发病期三个阶段。徐某的症状显示他已经进入艾滋病发病期,但发病期的艾滋病感染者白细胞、淋巴细胞低于正常值,徐某这两项指标一直显示正常,这也是困扰医生下诊断的主要原因。

为何徐某白细胞、淋巴细胞正常,而艾滋病抗体化验呈阳性?在医生的追问下,徐某回忆起来,他三个月前得了脂溢性皮炎,医生给开了强的松,地氯雷他定两种药。徐某不知道

的是,强的松还是一种免疫抑制剂,对人体的免疫反应具有抑制作用,能抑制与免疫有关细胞的功能,降低免疫反应,最终导致白细胞、淋巴细胞偏低这一艾滋病发病期的常见反应没有与其他症状同时出现。

医生提醒,艾滋病发病期的患者多数伴有持续一个月的发热、腹泻、盗汗、体重减轻10%以上症状,如果发现有人反复发热、腹泻、体重快速下降、咳嗽、憋气、口腔真菌感染及反复发作的单纯疱疹或带状疱疹的患者应引起注意,及时进行排除艾滋病检查。



父亲节送什么?当然是健康!

寻找百位“孝星”——礼孝父母的好儿女

老来寿盛大启动父亲节感恩行动,寻找百位“孝星”——礼孝父母的好儿女,让礼孝成为这个夏天的主旋律。

有人说,父爱如山,有人说,父爱似海,但又有多少爱曾对父亲说出来?老来寿替子女感恩父母,帮你把爱大声说出来!从现在开始,你可以把你与父母之间的感情故事或是温情瞬间,用文字、照片、视频的方式通过老来寿官方微信或热线电话400-618-6979的方式告诉我们,也可直接发送至邮箱laolaishouyaoye@163.com,让我们共同见证你的孝心,见证天下父母的幸福。我们将在参与的礼孝儿女中选出百位礼孝父母的“孝星”。

- ★ 评选 1 位感动济南“孝星”,奖励父亲免费服用老来寿虫草胶囊 365 天
- ★ 评选 10 位十佳“孝星”,奖励父亲免费服用老来寿虫草胶囊 100 天
- ★ 评选 89 位“孝星”,奖励父亲免费服用老来寿虫草胶囊 30 天
- ★ 2014年6月5日至8月31日,老来寿与我们共同祝愿天下父母永远健康、平安、幸福!
- ★ 感恩父母不是一句口号,一个电话、一句问候、一瓶老来寿虫草就可以让父母健康有依,让我们孝行天下!

老来寿虫草“感恩回馈双重礼”活动同时在济南各大药房开展。

老来寿虫草胶囊
虫草核心功效成分——虫草素含量高于野生虫草5倍!
吸收率更高,提神保健更轻松!
提高健康能力,让健康更实惠!

济南各大药房有售



一天4粒 浑身有力



官方微信



官方微博

主办单位: 济南老来寿生物股份有限公司
协办单位: 漱玉平民大药房、红太阳大药房、济南天马医保城
济南老来寿健康本源专卖店
咨询热线: 400-618-6979