

健康周刊 Health

●最贴心的健康专家

看奥运当防大赛综合征

按照以往经验,奥运会、世界杯等重大体育比赛期间,医院的心脑血管科、眼科、耳鼻咽喉科的病人都会增加。为此,专家提醒市民,观看自己喜爱的运动项目、为运动员加油助威时,一定要避免过度疲劳和过度兴奋,同时要保持生活有规律和良好的生活习惯,才能达到健康愉悦的效果。建议大家奥运期间从以下几个方面保养好身体远离疾病。

心血管病人不宜太兴奋

对于我们的夺金热点项目来说,关注度用“万众瞩目”来形容是毫不过分。很多人每次看到比赛时,总会紧张得心跳加快,满面潮红,浑身冒汗。而强烈的情绪反应,往往会加重心脏负担,心率加快,对心脑血管疾病患者极为不利。

南京市第一医院内科主任医师龚和禾认为,那些本身患有冠心病、高血压的老病号应避免长时间在紧张的气氛中看比赛。因为在紧张疲劳状态下,交感神经容易兴奋,引起心跳加快,血压升高,冠状血管收缩,引发心绞痛、心肌梗死等疾病;一些心脏功能本身比较差的人也不可麻痹大意,因为心

脏负担加重后容易引起心力衰竭,血压急升还可能引发高血压脑病等,甚至导致血管破裂,引起中风。

防治对策:如果您观看比赛时忽然出现了胸痛、胸闷的情况,要马上到医院诊疗或求救,不要硬撑,防止心血管疾病突发引起危险。如果你身边有发生急性心梗的病人,一定要立即让他平卧,保持安静,不要试图将他扶起或者让他自行前往医院。因为这些行为都有可能加重病情,应该立即拨打120并等待急救车的到来。

疲劳上火容易生疮便秘

看比赛还让不少人疲劳上火,由于情绪激动、睡眠减少,加上饮食不规律,导致虚火上升。南京市中医院主任医师谢英彪教授认为,情绪过于激动容易产生心火,心火能灼伤津液,使人口舌干燥喉疼,如果运动少加上血液循环差,津液便不能充盈,这样的人还容易产生便秘,便秘以后“火”就更发不出去了,反过来加重津液的灼烧。此外,有的人喜欢边看边吃零食,譬如吃煎炸食品或喝啤酒等,这样只会“火上加油”,导致暗疮产生。

防治对策:观看比赛期间尽量不要过分打乱生活规律,睡眠不宜过迟,如果夜里睡觉少,中午可以小睡一会弥补。饮食当中

吃一点杂粮和新鲜的蔬菜水果,可以保持大便通畅。早晚做一点户外运动,尽量稳定自己的情绪,适当吃一点凉性的东西,比如梨、葡萄、螺蛳、螃蟹等都属于凉性。荔枝、虾子和韭菜比较温燥,豆腐、银耳、蜂蜜和苦瓜等寒凉食物可以增加一些,喝一点淡茶。注意不要吃香燥的食物。

紧张观战莫忘护眼护眼

正值奥运之时,很多人观看赛事,一看就是几场,几天下来眼睛出现不适,有的痒痛,有的出血丝,有的干涩,重者甚至还会出现头痛、头晕等症状。大部分上班族白天还要工作,对着电脑时间一长,眼睛就会干涩得流泪。江苏省中医院眼科副主任医师王友法认为,长时间对着电脑、电视观看比赛,眨眼次数减少,会导致角膜干燥、眼干、眼涩、眼疼等不适症状的出现,儿童和青少年长时间用眼还容易引起假性近视。

防治对策:过度疲劳、不良环境刺激和感染因素会诱发眼疾。医生提醒观众,看比赛时要多眨眼,也可滴些抗疲劳的滴眼液帮助保持角膜湿润。在一些中场休息期间,可以做眼保健操或者眺望远方,最大程度地放松视觉疲劳;不要彻夜佩戴隐形眼镜,不然眼睛疲劳会增加感染的危险,戴眼镜者最好定时摘下眼镜,闭目养神一

会儿再看电视。

慢性咽炎不能忘情呐喊

奥运会比赛精彩纷呈,碰到有中国运动员参加的项目,有些人会选择到酒吧包场观看,觉得在家里没看气氛,一定要尽情呐喊过瘾。但连续多日的忘情呐喊,最受罪的将是喉咙,特别是有的人嗓子喊累了,再来一杯冰啤酒,让嗓子一直处在“水深火热”之中,一些本来就有慢性咽炎的人更会加重病情。

耳鼻喉科专家指出,其实影响咽喉健康的因素较多,包括饮食、冷热、烟酒、辛辣等不良刺激,此外还有一个重要的人为因素就是过度用嗓,勉强唱高音、大声吼叫、长时间讲话都会引起嗓子疲劳,严重的还可能使咽部充血,甚至出现声带小结,且夏天又是咽炎、鼻炎等耳鼻喉病的高发时节,所以千万要注意有度用嗓。

防治对策:急性咽炎产生时宜多饮白开水,饮食以清淡、易消化为原则,如白米粥、面条、藕粉、新鲜蔬菜等。白菜、丝瓜、冬瓜、西瓜、梨、黄瓜、绿豆、豆腐等食物有清热的作用,可多食用。忌食油腻、煎炸、刺激性食物。同时要注意营养充足,合理膳食,保证优质蛋白、维生素、矿物质的摄入。

快报记者 金宁

看比赛还要预防感冒

“大赛综合征”表现多为感冒、疲劳、浑身乏力、头晕头痛等症状。引发感冒后,千万不要掉以轻心。家中应备有快克等感冒常用药。若症状持续存在,并有各类明显不适的表现,一定要尽快到医院就诊。

感冒导致的咳嗽、喷嚏等飞沫直接传播病菌,发病三天内传染性最强。患感冒或流行性感冒使人体抵抗力降低,容易合并其它细菌感染,可引起肺炎、鼻窦炎、中耳炎、支气管炎等。这也为在人群密集区观看比赛的“奥运迷”提了个醒:不能用“喷嚏”为奥运加油。

中国疾病预防控制中心流行病学首席专家曾光教授指出,一般解热镇痛药只能缓解症状,很难起到治疗作用。只有对症治疗,抗病毒治感冒才是治疗感冒的根本。感冒药成分中,对乙酰氨基酚有解热镇痛的作用;金刚烷胺可抗“亚一甲型”流感病毒,可抑制病毒繁殖;咖啡因能增强对乙酰氨基酚的解热镇痛效果,并能减轻其他药物所导致的嗜睡、头晕等中枢抑制作用;马来酸氯苯那敏能减轻流涕、鼻塞、打喷嚏等症状;人工牛黄具有解热、镇惊作用。服用以上诸药配成的感冒药才能既治标又治本,例如家庭常用的快克。



Phoenix Island
美丽天堂
복합심·凤凰岛
医学美容整形机构

女人
梦想成长
精雕细琢 我已是凤凰
快乐整形 美丽天堂

美丽天堂·凤凰岛
COSMETOLOGY SURGERY
美容外科

【整形项目】面部轮廓修容术,面部鼻部眼部等五官整形,乳房及吸脂瘦身等形体雕塑,多层次三维立体除皱术,男女生殖器官美容整形术,各种畸形五官的修复术,以及各种失败整形美容手术的修复。

025-84405599 84405566 | 南京市中山东路145号全民健身中心10层 | QQ:654932162
咨询热线 http://www.njfhd.com