



国内两名球迷看球时猝死

熬夜看球？ 您得悠着点儿！

本报记者 张 琦

编者按

足球的魅力是无穷的，世界杯是全世界球迷的盛会，由于时差，熬夜看世界杯，成为不少中国球迷的习惯。但熬夜看球这种行为，却极易引发诸多健康风险，尤其是心脑血管疾病患者、高血压病患者和亚健康人群，更应该注意避免过度熬夜、过度饮酒和出现极大情绪波动等行为。

五类人群不宜熬夜看球赛

一、从事司机、高空作业、精密机床操作等富有危险性职业的人禁止熬夜看球赛。因这类人群工作需要保持思维清晰、反应灵敏，这就要保证有充足的睡眠，不能熬夜。

二、有抑郁症、狂躁症等精神疾病的人禁止熬夜看球赛，平时经常失眠的人也不要看球赛，因为睡眠不足容易加重病情和诱

发疾病。

三、高度近视的人不宜长期熬夜看球赛。这类人本身视力比较差，用眼比正常人容易疲劳，如果通宵达旦看球，对眼睛的损害更大。有青光眼发病倾向的人，如果长期熬夜看球赛，容易导致眼压升高，青光眼急性发作。

四、青少年禁止熬夜看球赛。青少年身体处于生

长发育期，本身学习很紧张，眼睛很疲劳，如果熬夜看球赛，眼睛会更加疲劳而引起睫状肌痉挛，轻者会导致假性近视，重者会加深近视度数。

五、有高血压病、心脏病等心血管疾病的患者不宜熬夜看球赛，因为体育比赛易使人激动，再加上熬夜辛苦，极易诱发疾病。

熬夜看球谨防“心脏杀手”

巴西世界杯开战，这本应该是一场视觉盛宴。但开赛仅 4 天，就传来了辽宁和苏州两名球迷因看球而猝死的悲剧。如何在看球时预防疾病发生？对此，记者采访了河南省中医药研究院附属医院心血管科主任王首富。他特别提醒球迷们，“比赛诚可贵，

健康价更高”，熬夜看球，全身都在“加班”。心情激动加上身体超负荷，特别容易给心脑血管增加负担，特别是高血压病患者、冠心病患者、糖尿病患者、神经衰弱患者、过度疲劳者、60 岁以上老年人以及少年儿童看世界杯得悠着点儿。

警示

过度熬夜、过度饮酒可能猝死

一份医疗系统的统计资料显示，在世界杯、欧洲杯期间，因心脏病入院的患者人数明显增多，这是因为高强度的紧张情绪是导致心脏出问题的罪魁祸首之一。

据王首富介绍，由于时差缘故，球赛基本上都安排在凌晨以后，看球者的心情也大多处在亢奋状态，情绪会随着赛事的变化而变化。很多球迷会聚集三五好友，购买大量啤酒并彻夜畅饮，这样的行为对身体的损害很大。一些球迷可能本来

就患有高血压病、冠心病等疾病，睡眠减少致使身体超负荷工作，加上球赛十分刺激，会加重心脏负担，导致心血管病发作。

此外，现在的白领经常加班工作，缺乏锻炼，大部分都属于亚健康人群。其本身已经存在健康风险，再加上过度熬夜、饮酒，因球赛而情绪波动强烈，会直接引起交感神经兴奋，导致心跳加快，极易出现血压急速增高、心律不齐等，甚至诱发心肌梗死，严重的还可能出现猝死。

预防

适当食补 提前休息

针对如何预防心脑血管疾病，王首富表示，为了保证睡眠，球迷们可在比赛前适度休息，可适当补充一些含维生素 A 和维生素 B₆ 较多的食物，如牛奶、蔬菜、胡萝卜、红薯、核桃、大豆等，防止用眼过度。

他提示，不明原因的猝死多是由于本身已存在心脑血管疾病而未出现明显症状。因此，心脑血管疾病患者、高血压病患者和亚健康人群在观看球赛时尽量避免高强度

的情绪波动。如果身边的人出现不明原因晕倒、休克，应及时拨打 120 急救电话，并对其实施心脏复苏（口对口人工呼吸和胸外心脏按压），对于已明确患有心脑血管疾病、高血压病的人，应搜寻其衣服口袋，皮包是否有硝酸甘油、速效救心丸和丹参滴丸等药物，及时予以喂服。

建议

3 项健康攻略安心看球

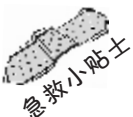
王首富称，球迷应了解以下健康攻略，在看球时保障身体健康。

一、多饮水。在看球时应适当多喝点儿水或淡茶，少喝浓茶或咖啡，更不能边喝酒边看球，否则过度兴奋加上酒精作用，特别容易引发血管痉挛，导致心脏病发。

二、保证充足睡眠。保证 6 小时以上的基本睡眠时间，观看比赛时要控制好情绪，有选择性地观看球赛，切忌连续熬夜看球，实在要看可以选择观看重播。

三、保持心态平和，切忌暴饮暴食。看球时保持心态平和，不要因为一两个球的得失

而狂喜狂怒，避免过于兴奋和激动。朋友在一起看球固然热闹，但是最好是戒烟限酒，切忌暴饮暴食。他表示，球迷要想真正享受足球带来的快乐，就应该合理地安排时间，保证充足的睡眠，保持旺盛的精力和充沛的体力，而不是让世界杯打乱生活节奏。如果球迷出现持续头昏、心慌、胸闷等不适症状时，一定要引起重视，必要时要及时到医院就诊，以防不测。



急救小贴士

三步心肺复苏法

遇见身边人猝死怎么办？三步心肺复苏法可救命！

第一步：用拳头有节奏地用力叩击其胸前左乳头内侧（心脏部位），连续叩击两三次。拳头抬起时离胸部二三十厘米，以掌握叩击的力量。叩击后，心脏受到刺激，有时能恢复自主心跳，若脉搏仍未恢复应立即进行下一步抢救。

第二步：积极采取人工呼吸。在施行人工呼吸之前，应用最短的时间，迅速清理猝死者口腔中的异物，如假牙、痰液及分泌物等，

同时解开衣扣，去枕平卧，仰头抬颌，以利于气道通畅；操作者一手撑在猝死者耳后枕部，另一只手捏住双鼻孔，嘴对嘴用力吹气 800~1200 毫升，应连续做 4 次口对口的人工呼吸，每 5 秒钟做 1 次，接着再做胸外心脏按压。

第三步：胸外心脏按压。抢救者位于患者右侧，两手掌重叠压在猝死者的胸骨中下 1/3 交界处，按压速率为 80~100 次/分，每次按压使胸骨下移 3~5 厘米。操作时应注意以下几点：一、双臂直伸，手掌根部应紧贴在胸骨上；二、按压用力应利用上身重量或肩臂力量垂直均匀下压，放

松时手不要离开胸壁，按压速度要均匀；三、定位一定要准确，否则易招致肋骨骨折，引起气胸，甚至肝破裂等。

特别注意：胸外心脏按压应与人工呼吸同步进行。施行心肺复苏时，每做 15 次心脏按压后再做 2 次人工呼吸，如此不停止反复交替进行。在进行心肺复苏的过程中，应注意猝死者的病情变化。若猝死者原先放大的瞳孔开始缩小，面部、口唇皮肤黏膜出现红润，开始自动呼吸，说明抢救成功，可以暂时停止胸外心脏按压和人工呼吸，但要密切观察猝死者情况，随时准备再次进行抢救。



现代社会竞争十分激烈。工作落后，担心被解雇或奖金太低；业绩突出，又遭同事嫉妒，人际关系不好处理。一旦出现身心俱疲，想到上班就心烦、恐慌，觉得工作乱、没有头绪，不知从何着手时，应警惕是否出现了工作焦虑。工作焦虑不仅会影响人的正常生活和工作，还会危害到人们的身心健康，因此不可小觑它的危害。

适当的焦虑，往往能够激发人的潜力，促使人鼓足力量，去应付即将发生的危机。然而长期处于焦虑状态中就会发展成为焦虑症。

焦虑的常见症状：情绪恐慌、紧张，感到将有倒霉的事降临在自己或者家人身上。常常坐卧不宁，缺乏安全感，整天提心吊胆，心烦意乱，对外界事物失去兴趣。严重时会有恐惧情绪，对外界刺激易出现惊恐反应，伴有睡眠障碍和自主神经紊乱现象。如入睡困难、做噩梦，易惊醒，面色苍白或潮红，易出汗，四肢发冷，手指发麻，肌肉跳动，眩晕、心悸，胸部有紧压或窒息感，食欲不振，口干，腹部发胀并有灼热感，便秘或腹泻，尿频，月经不调，性欲缺乏等。有些患者因为上述躯体不适感而焦虑不安，并因此反复做各种检查。

焦虑已经成为白领人群的普遍现象。随着生活、工作压力的剧增，越来越多的心理困扰者和精神病患者往返于心理门诊，如何解压、预防心理疾病成为现代人必学的课题。此外，焦虑症表现往往会令人感觉“病情严重”。但它却是神经官能症的其他几个亚型症状中最易见效、疗效最好的一个。只要及早发现、及时治疗，该病都能很快地缓解。

假如出现了工作焦虑的疑似表现或者病症不明确，就要及时调整心态或到医院找心理医生检查确认，切莫疏忽大意，以免延误了治疗的最佳时机。

□姚丰菊

工作焦虑怎么办？



精神卫生之窗

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话：(0373)3373990 3373992
地址：新乡市建设中路 388 号

F 防微杜渐

被蚊子咬了就涂花露水？ 可能致过敏！

很多人认为被蚊子咬后抹花露水，能止痒，其实是误区！上海市同济医院皮肤科主任赵敬军说，蚊子叮后，人们很有可能挠破皮肤，就算留下很小一个创口，这时用花露水涂抹会渗入皮肤，产生刺激作用，使用量较大还可能造成全身过敏！（王 雯）



征 稿

本版以预防和控制疾病为己任，重点传播预防传染病和地方病、营养和食品卫生、妇幼保健等方面的知识，开设有传染病防治、地方病防治、健康口腔、科学防癌、免疫园地等栏目。

内容和体裁不限。
联系人：张琦
投稿邮箱：jkzkbjb@163.com
地址：郑州市纬五路 47 号院 2 号楼 605 室医药卫生报社编辑部
邮政编码：450003

北京中医药大学招生紧急通知

北京中医药大学(211 工程)远程教育学院郑州(河南)学习中心 2014 年秋季招生进行中。工作学习两不误、轻轻松松上重点大学。
专业：中医、中药、针推、护理、公共(卫生)事业管理、工商(药事)管理。
层次：专科、专升本、高起本。
学习方式：网上作业。
入学：学校自命题。
毕业：成绩合格由北京中医药大学颁发毕业证书，教育部电子注册，国家承认学历，达到条件授予学士学位。
时间：报名截至 2014 年 7 月 28 日
温馨提示：自 2014 年起凡在我中心报名学习的学员均可享受免费在正规医学学术杂志发表论文 2 篇（作者、时间不限，价值 3000 元）、医学分证书每年一本。我中心为您快速办理：按摩师、中药调剂员、西药调剂员。代理快速发表各类医学职称论文。
中心网址：www.bjzyydx.com www.hnzy.cc(河南中医网)
报名地址：郑州市纬五路 45 号，河南省医学会 603 室
咨询电话：(0371)65993758 4000500301(免费)
15544183318 任老师 15637155420 单老师

关于举办微博、微信、微视 迎接“微媒体时代”高级研讨班的通知

各省辖市卫生局、省直管试点县(市)卫生局、各县(市、区)卫生局、各医疗卫生单位：

为了贯彻落实国家卫生计生委《关于全面加强和改进卫生计生新闻宣传工作的意见》和全国卫生计生新闻宣传工作会议精神，提高全省卫生计生系统干部在新媒体时代卫生计生宣传和新闻工作、舆论引导的业务水平和能力，医药卫生报社、河南省医学科学普及学会联合腾讯公司于 7 月 4 日~5 日在郑州市举办微博、微信、微视，迎接“微媒体时代”高级研讨班。

现将有关事项通知如下：

一、时间及地点

时间：7 月 4 日~5 日（4 日 13 时之前

报到）。
地点：郑州市山河宾馆（纬五路与政七街交叉口东北角）。

二、参加人员

省辖市卫生局、省直管试点县(市)、各县(市、区)卫生局局长、分管宣传的副局长、宣传科(股)长，各医疗卫生单位院长、分管宣传的副院长和宣传科科长。

三、研讨会主题及内容

(一)官方微博媒体的发展现状、趋势及典型案例剖析

主讲人：清华大学 沈阳

(二)微媒体平台应用与实践

主讲人：河南腾讯 张帆

(三)微媒体在医院客户关系管理中的应用

主讲人：河南省人民医院 吕凯声

四、特邀嘉宾

省卫生计生委有关领导、国内著名传媒专家及医院管理专家等。

五、有关事项

(一)会务费与食宿安排

参会代表会务费 580 元/人(含餐费、资料费、会务费等，住宿统一安排，费用自理)。

(二)宣传报道

大河网、河南省医学科学网、医药卫生网、河南卫生新闻网、《河南卫生工作信息》、《医药卫生报》及官方微博、微信等媒体，对本次论坛进行全面深入的宣传报道。

(三)报名方式

为了使会议顺利召开，会务组提前安排好代表接待工作，请各单位务必于 6 月

30 日前将参加会议同志的名单及联系方式电邮至会务组。无回执者恕不接待。文件电子版请在河南省医学科学普及学会网站下载(www.yxkpxh.cn)。

(四)会务组联系方式

联系人：郭金

电子邮箱：yxkpxh@126.com

电话传真：(0371)65589069

医药卫生报社
河南省医学科学普及学会
2014 年 6 月 13 日