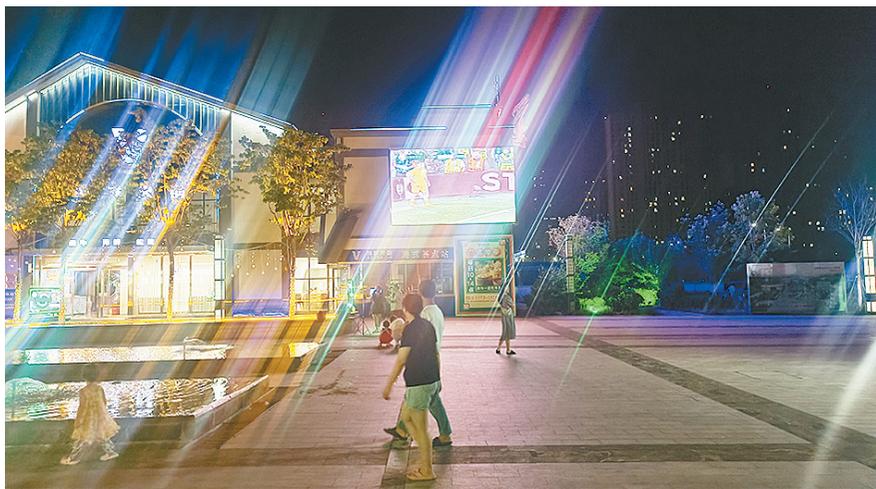


欧洲杯激战正酣,球迷迎来了四年一度的“狂欢”。由于时差原因,大家免不了要熬夜看球,可连日熬夜看球后,很容易出现心慌气短、失眠多梦等症状,这熬夜追赛还没几天,就已经有一些球迷身体频频“亮黄牌”,不得不上医院。想看球,得熬夜,如何降低熬夜风险,科学健康地观看球赛呢?我市有关专家给球迷开出健康看球“处方”。

欧洲杯激战正酣

“科学”看球 莫让熬夜对你“亮黄牌”

□策划 杨维捷 记者 李文奇



深夜,一户外大屏上正直播比赛



失眠患者正在接受治疗

连日熬夜看球 28岁小伙突发心肌梗死

欧洲杯赛事激烈进行中,随着场上紧张激烈的比赛氛围,一些资深球迷的情绪也会跟着球场的比赛氛围出现波动。有的球迷不愿意错过每一场精彩角逐,连续熬夜观看球赛,从而引起了身体的不适。

6月24日深夜,新乡医学院第三附属医院突然接诊一名28岁的急性胸痛的患者小李。心电图检查提示为急性广泛前壁ST段抬高

型心肌梗死,急诊行冠脉造影提示前降支近端闭塞,病情十分凶险。医院紧急安排急诊手术,开通血管。经过一番抢救,小伙脱离危险。术后医生追问其部分病史,小李表示,他已经连续4天熬夜观看欧洲杯了,最终导致心肌梗死的发生。

熬夜看球发生身体不适的并不是个例。近日上海东方医院接诊了一名通宵看球后突发急性心肌梗死

的青年男子,整个抢救过程中多次发生紧急情况,所幸最终在医务人员及时的救治下恢复了生命体征。目前,这名男子已经可以下床活动。据院方介绍,患者现年35岁,在欧洲杯开幕式当天,他白天工作后熬夜通宵看球,天亮后下楼吃完早餐再回到家中,片刻后就感到剧烈胸闷、恶心,并开始出现出汗及虚脱的症状,家人拨打了120后由急救车直接送往医院急诊科。

保持平和心态 避免情绪激动

为什么熬夜看球会导致心肌梗死的发生呢?新乡医学院第三附属医院心内三科主治医师赵奕霖介绍,自欧洲杯开赛以来,他们接诊了数名自述连续熬夜出现疲劳、失眠,甚至因情绪过度波动导致心脏不适的患者。小李的病情与连续熬夜看球有很大关系,因为熬夜看球会导致生物钟紊乱,交感神经兴奋,心率加快,血压升高,从而增加心脏负担,诱发心肌梗死,并且在熬夜看球时,许多人会不自觉地增加酒精的摄入,吸烟量也会增加,有时还会食用炸串、小龙虾等高油脂食物。酒精、尼古丁和高血脂症都是心血管疾病的独立危险因素,它们会加速动脉粥样硬化,导致血管狭窄,增

加心肌梗死风险。同时,熬夜看球时人情绪容易激动,这也是心肌梗死的诱因之一。在炎热的天气下,人体容易大量出汗,导致血液浓缩,也会增加心脑血管疾病的发病率。

如何降低因熬夜看球对心脏健康造成的危害呢?赵奕霖表示,情绪波动容易引发心血管疾病,看球可以心动,但切忌“心痛”,摆正心态是健康看球第一招。竞技体育充满未知性,弱项爆冷、补时绝杀是赛场常事,看球时尽量保持平和的心态,尤其是有心脏基础疾病的患者,避免过度激动或失望,导致血压骤升出现突发心脑血管意外。要尽量保持规律的作息,避免长时间熬夜,同时保持低盐低

脂低糖低嘌呤的饮食习惯,避免摄入过多的油脂、盐分、糖分和海鲜类食物导致高血压、高血脂、高血糖及尿酸等“四高”疾病的出现。与此同时,要保持适量运动,增强心肺功能,做到戒烟限酒。最后,要定期进行体检,了解自己的身体状况,及时发现并治疗心血管疾病。

“熬夜看球虽然能带来短暂的快乐,但长期下去会对身体健康造成不可逆转的伤害。”赵奕霖表示,熬夜一时爽,心脏受不了。作为球迷,我们应该在享受比赛的同时,时刻关注自己的身体健康,采取科学的预防措施,降低心脑血管疾病的风险。

熬夜看球 小心诱发睡眠障碍

那么,长时间熬夜追赛,还会给球迷日常生活及健康造成哪些影响呢?新乡医学院第二附属医院睡眠医学科主任徐亚辉表示,熬夜看球期间,人们的正常日常生活

被打乱,到白天容易困倦,萎靡不振,记忆力下降,甚至影响到工作。为了观看球赛,使得一些球迷生活习惯突然性地发生改变,一些不健康的生活饮食方式等除了极

易诱发突发性的心肌梗死等身体方面的疾病外,因为连续的熬夜加上紧张激动的情绪,会使神经调节失去平衡,导致昼夜节律紊乱,继而诱发失眠等睡眠障碍。

“科学”看球 睡眠专家开出“处方”

对于球迷来讲,球要熬夜看,身体也要养好。如何降低熬夜风险,科学健康观看球赛呢?徐亚辉开出健康看球“处方”。首先可以选择性地观看球赛,球迷可以选择自己喜欢的球队或关键场次观赛,合理分配时间。在看球前,先睡上一觉,到点再起来看球,即便无法入睡,也可以闭目养神一小时到两小时,对我们的身体有帮助。

对于球迷边看比赛边喝饮料、吃美食的这种“标配”形式,徐亚辉建议,看球时少饮酒或者进食油炸类刺激性食物,因为美食、美酒加熬夜,容易导致球赛结束后人过于兴奋无法入睡。

同时,球迷要充分利用比赛中场休息时间,让身体做一些适当的低强度活动,如走路、伸展运动等,避免长时间躺在沙发或者卧室床上不动。

最后,球迷如果熬夜后神经过于兴奋,建议可以吃少量的小米粥、牛奶等食物助眠。有些球迷熬完夜,喜欢第二天补觉时再好好睡,尤其是喜欢中午补觉。科学的午休时间,应控制在30分钟之内,因为午睡时间太长,很容易导致晚上到上床睡觉的时候还不困,又形成了晚上的失眠。晚上失眠之后,第二天白天的时候又会犯困,导致恶性循环。

如果球迷长时间失眠,可以考虑服用具有镇静催眠作用的酒石酸唑吡坦片、扎来普隆片等药物来改善症状。但需要注意的是,这些药物均需在医生指导下使用,以避免潜在的风险和副作用。如果失眠情况持续或由其他原因引起,建议及时就医以获得适当的治疗。

“欧洲杯比赛虽然精彩,但是熬夜看球一定要适可而止,控制熬夜次数,一周尽量不要超过3次。”徐亚辉提醒,不论如何熬夜,都是会对健康有影响的。如果熬夜过后身体出现不适症状,如头昏脑胀、心慌气短,正常工作受到影响,就必须停止熬夜,尽早休息,并及时上医院诊治。