

熬夜看球，小心健康被“破门”！

■ 本报记者 陈怡

长时间盯球，干眼症高发

眼科疾病对人体的危害像定位球中的角球，一不小心就很容易碰上。海口市人民医院健康管理(体检)部主任梁雄飞介绍，只要长久熬夜看球，容易患上眼疾。

根据多家医院2010年南非世界杯的接诊记录，球赛期间接诊的熬夜看球而引发的眼疾主要有干眼症、急性结膜炎、麦粒肿等三类，其中以干眼症为多。“眼疾发生率高，虽不致命，但是仍不能忽视。”

长时间近距离看电视，再加上屏幕光的闪烁、反光和眩目，会出现视疲劳和干眼症，表现为眼红、眼睛干涩、灼热、有异物感、眼皮发沉、眼球胀痛，看东西模糊。

如发现以上情况，请及时停止用眼休息，避免因继续伤眼而被黄牌警告。梁雄飞说，因用眼疲劳导致的眼疾，可以通过充足的休息来缓解，不用刻意去滴眼药水。食用方面，可以多吃富含维生素A的物质，这样可以帮助眼睛恢复。

医生提醒，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。

胃肠加夜班，冷哏来刺激

世界杯期间，胃肠道疾病的发作引起不适反应也较多，如疼痛、呕吐等。

海南省中医院保健科主任医师符光雄介绍，不少球迷都会到酒吧以球会友，痛饮几杯冰冻啤酒自然少不了。另外，边看球边吃东西，很容易暴饮暴食，或者吃得过快。这些都容易引起消化不良，甚至导致肠胃炎、急性胃痉挛等疾病。

“夜间是胃肠道休息的时间，熬夜看球的市民不仅使得体内的胃肠没得休息，还饮用生冷的啤酒来刺激，自然胃肠道疾病高发。”梁雄飞说。当市民出现肚子痛、腹胀、反胃、胃气上涌、拉肚子等反应，相当于身体在给我们黄牌警告。

符光雄建议，胃不适的患者，建议配置胃舒平、奥美拉唑片、马丁林等缓解胃部不适的药物。其中，胃舒平可治疗胃痛、马丁林可治疗胃胀、奥美拉唑片是治酸剂。肠道不适患者可尝试服用和胃整肠丸。

市民在对待胃肠道疾病时，喜欢自行购药服用。但在自行购药服用一小时后，如未见相当不适症状缓解或加重，必须立即前往医院就医。

看球太激动，易心肌梗塞

记者从省内多家医院急诊科了解



到，从过往病历来看，体育比赛易使人激动，再加上熬夜辛苦，极易诱发突发性心脑血管疾病。每次世界杯、欧洲杯期间，都有因看球赛过度激动引发疾病的患者来医院就诊，严重的会诱发心肌梗塞或冠状动脉猝死。

高血压病人看球前应先量一量血压，如果血压比较高，收缩压在180，舒张压在110，那就不要再看。

医生提醒，这类病人如果观看过程中出现头晕、头痛、心慌、胸前发闷、乏力等不适症状需小心。这类病人出现以上症状，都该被红牌罚出场，停止观看激烈的球赛，避免出现危及生命的反应发生，如中风、脑出血、心肌梗塞等。

医生建议，在观看足球比赛时一定要注意控制情绪，切忌熬夜观看。由于心脑血管疾病的发病较为迅速，一旦发病，市民基本无自我救治能力，建议市民在此时立即前往医院就医，不可自行乱服药。对于头晕的患者，应第一时间

呼叫120上门抢救。

“需要提醒，心脑血管疾病在发病高峰时间是凌晨3时到早上9时，这段时间正好是激烈的球赛结束后。”符光雄医生说。

女球迷熬夜，内分泌紊乱

女性熬夜看球后，身体的受损明显大于男性，而且是深层次的。符光雄说，每届世界杯期间都会有一些女球迷因熬夜看球导致内分泌紊乱，出现皮肤粗糙和青春痘增多、失眠多梦、烦躁不安、头晕目眩、手脚发凉等症状。“为了样貌与健康，建议女性停止熬夜看球。”如果出现皮肤粗糙和青春痘增多，不要用化妆品掩盖，而要保持面部清爽，及时清洁。情绪对女性内分泌系统影响较大，不要过于激动或失落，要学会抽身出来，不要让比赛影响自己的情绪。“处于生理期的女性更要避免熬夜。”符医生说。

夏季腹泻不可滥用抗生素

多补充水分，服用收敛肠道药物，可减少肠道损伤

■ 本报记者 侯赛
特约记者 汪传喜

炎炎夏日，医院里腹泻的患者明显增加，而其中自行用药不当，导致病情加剧的患者也不在少数。据海口市人民医院感染科专家纪舒琴介绍，时下正是一些细菌和病毒快速繁殖传播的季节，而海南潮湿闷热的天气，也让食物腐坏的速度加快，以致食物中毒引起腹泻的患者日渐增多，所以发生腹泻时最好看医生，不可自己滥用药物。

自行用抗生素 治腹泻伤身

“每日大便3次以上，并且是稀便就是腹泻，也就是常说的拉肚子。”纪舒琴说，腹泻病的病因较为复杂，大体可以分为感染性腹泻和非感染性腹泻两大类。前者是指细菌性痢疾、伤寒沙门氏菌、霍乱弧菌等或病毒如轮状病毒、腺病毒感染导致的腹泻，这些可用抗生素或抗病毒治疗，以控制病情、减少并发症等。而非感染性的腹泻病

因复杂，与消化系统肿瘤、炎症性肠病、甲状腺功能亢进、功能性腹泻等有关，而滥用抗生素可导致肠道菌群失调，也可导致或加重腹泻症状。

纪舒琴说，对于拉肚子之类的“小病”，很多人习惯自己吃点黄连素、诺氟沙星等抗生素类药物来解决，图个简单省事，但这是目前腹泻治疗存在的一个重大误区。“不论是功能性腹泻还是细菌造成腹泻的症状都类似，许多人一拉肚子就服用止泻药了事，可能导致更加严重的胀气或肠道阻塞，或以后的胃肠功能紊乱。当出现腹泻时，最好到医院查一查大便是否含有致病菌，以决定是否使用抗生素。否则滥用抗生素，不仅对疾病没有疗效，反而对身体造成危害。”纪舒琴说。

七成腹泻患者补充水分 可减少肠道损伤

多数腹泻病例都是功能性腹泻引起的，细菌感染的比率反而很低。纪舒琴说，对于功能性腹泻目前无特殊药物，在治疗时以对症处理为主，

通常这类腹泻的病程比较短，甚至可以自愈。据统计，大约有70%的腹泻患者不需要使用抗生素，这些由功能性腹泻或病毒引起的腹泻，并不等于不需要药物治疗，多数是对症处理，比如，补充水分，保证电解质平衡，还有收敛肠道的药物，有些药对这部分病人的肠道有保护作用，以减少腹泻对肠道的损伤。

有两类药物可以帮助腹泻病人减少肠道损伤：一类药为肠黏膜保护剂，因为腹泻一次，对肠道有一定的损伤，肠黏膜保护剂在口服后，可以广泛覆盖在肠黏膜表面，形成一层保护膜，固定吸附有害病菌及其毒素，使病原物不易侵入肠壁，保护并促进肠黏膜再生修复。另一类药为微生态调节剂。肠道中存在很多菌群，如双歧杆菌等，其数量为人体细胞总数的10倍，主要分布于肠道，为人体生命活动所不可缺少。如果正常细菌数量下降或比例失调，就会出现腹泻，腹泻又将进一步加重菌群失调。所以，补充这些以双歧杆菌为主的正常细菌，可促进正常菌群恢复而起到治疗腹泻的目的。

选购太阳镜有3招

一看标签 二看UV指数 三看颜色

原则。

太阳镜颜色深浅以中度为佳。镜片颜色过浅，挡强光功能就会减弱，到阳光充足处活动，仍会感到刺眼不适。镜片颜色过深，会影响视物，甚至干扰物体本色，分不清交通信号灯。

佩戴一副没有防紫外线的有色眼镜，其危害可能比带眼镜更大。因为眼镜有自动调节功能，当遇到强光时，会自动缩小，使得进入眼睛的紫外线减少，如果佩戴没有紫外线的有色眼镜，眼镜接受光强减弱，瞳孔放大后，侵入的紫外线更强，伤害更大。

许多年轻人喜欢佩戴大镜框的太阳镜，显得很酷。事实上，眼镜的大小和款式应根据个人眼睛和脸型而定。一般来说，镜片只要能将眼部遮盖，完全挡住阳光就行，没有必要追时髦选择镜框非常大的太阳镜。

吴清则建议，在选择太阳镜时，一定要到正规的眼镜店购买，重点在于“三看”：一看标签，是否为正规厂家生产；二看技术参数，是否达到防紫外线的标准，对太阳镜来说，UV

指数意味着滤除紫外线的效果，是很重要的标准之一，目前绝大多数太阳镜的UV指数在96%—98%之间；三看颜色，茶色、浅灰色、淡绿色有益于眼睛。

1 选择太阳镜时，一般正规的眼镜镜架或包装上会有紫外线标识，比如可阻挡紫外线波长在400纳米以下，有一个“UV400”标识。有此标识说明能抵御紫外线。

2 太阳镜的镜框过大，会压迫三叉神经眶下支，导致眼睛酸胀，眼眶或两颊间麻木、知觉迟钝。

3 中等深度颜色的太阳镜，可满足人们日常生活所需。

4 选择茶色、浅灰色、淡绿色太阳镜，有益于眼睛健康。

制图/杨薇

我的全飞秒激光之旅

每当看到窗外清晰的人群和明亮的风景，心情不禁又沉浸在喜悦之中。如果不是3个月前的全飞秒近视激光手术，我想我现在还得透过镜片来欣赏框架中的美景呢！

我是海南大学的一名大一学生，从初中就开始近视，已经5年多了，之前近视度数500度，5年多的近视带给我烦恼，相信和我一样近视的朋友都懂得，尤其是海南天气热，夏天鼻梁上一出汗，眼镜就不停往下滑，上课打球时，不断扶眼镜带来许多烦扰。

某一天，看到一个同学在微信圈里发了一条状态：做了全飞秒激光手术，感觉一下子又回到了童年时期那种轻松快乐，没有眼镜烦恼的日子。看到了这里，我就动心了，跟同学了解到他是在中山大学中山眼科中心海南省眼科医院做的手术后，我也抱着试试看的心态来到该院。

在医院里，我碰到了我国著名的角膜专家钟兴武教授。钟教授向我介绍了，当前该院开展的全球最先进的治疗近视技术：蔡司全飞秒激光手术系统，手术全程“无刀”、“无瓣”，手术切削更精准。术后角膜生物力学更稳定，术后干眼情况更少并且术后视觉质量也会更好。在了解全飞秒激光手术的治疗原理后，我觉得非常放心，并且决定在该院做手术。

手术前的检查给我的印象比较深，

(小赛)

如果不是亲身体会，还真不会想到会是如此的全面。护士也跟我说，如果不做好全面的手术前检查，也不好确定最适合的手术方案，为了达到术后的最佳效果，术前的检查肯定要十分严格。最后把检查结果给钟教授看后，钟教授给我认真分析了我的眼部条件后并告诉我，我的眼部条件很不错，这种风险最小，恢复快的全飞秒激光手术对我来说完全没有问题。在检查的过程中，我还了解到该院有不少护士和医生都是在医院做了近视手术，这真的给了我很大的安慰，让我更安心许多。

在进行手术的时候心情还是挺紧张

的，特别是在进入手术室的那一瞬间，心怦怦的跳，护士医生都笑着安慰我不用担心，手术过程没有任何感觉，一下就好了。我按照护士的指示躺在手术床上，通过了清洗眼睛等一些程序之后，听从医生的指导，眼睛盯着一个小红点就不要动了，然后过了一会儿，医生就跟我说手术做完了，真的很神奇，我没有感觉到疼痛，只是过程中有一点像烧焦了的味道。

术后当天眼睛有一点点畏光，不过医生说属于正常现象，第二天保证没事儿。第二天早上醒来，真的发现周围不一样了，不用再摸眼镜看东西，真的好神奇。到医院复查双眼视力竟然都达到了1.2，这种感觉真的太棒了！

海南首台全飞秒激光

治疗近视手术

全经无刀·更安全·SEMIILE独创

即日起—2014.8.31

暑期热线：60628587

马上预约

中山大学中山眼科中心海南省眼科医院

地址：海口市秀英区秀华路19号(省医院隔壁院内)

7

折优惠

医界资讯

省食安办提醒：禁止经营食用河豚鱼 投诉请拨12331

本报讯(记者侯赛 梁振君 通讯员王刚 陈定胜)为防止误食河豚鱼食物中毒事件发生，保障人民群众饮食消费和生命安全，近日，省食安办向全省发布河豚鱼食用安全消费提示，提醒广大群众谨防食用河豚鱼，提高自我防护意识，并注意以下几点：

- 一、任何食品生产经营单位不得采购、加工和销售河豚鱼。
- 二、广大群众要提高自我保护意识，加强对河豚鱼及其毒性的认识，不购买、不自行捕捞和食用河豚鱼。误食后，如发生口唇、手指麻木等类似神经系统中毒症状的，应当立即就医。
- 三、广大消费者外出就餐时谨慎选择鱼类等水产品，消除“冒险吃河豚”的侥幸心理，提高自我防范意识，防止误食有毒水产品中毒事件的发生。
- 四、若发现食品生产经营单位采购、加工和销售河豚鱼的，请及时拨打投诉举报电话12331。

让食品安全和公众健康知识进社区

省卫生厅开展2014年食品安全宣传周活动

本报讯(记者原中倩 通讯员林少川)为了扎实开展2014年食品安全宣传周活动，根据省食安办《关于开展2014年海南省食品安全宣传周活动的通知》，省卫生厅于6月16日—17日分别举办了卫生部门食品安全工作通报会和“食品安全和公众健康进社区”现场宣传活动。

6月16日下午，省疾病预防控制中心、海南省食品科学技术学会联合举办了“卫生部门食品安全工作通报会暨食品安全标准讲座”，来自食品企业、食品科研及教学、食品质量安全检测、检疫、食品药品检验、省食品安全地方标准评审委员会的科技人员和代表参加了会议。

会上，省卫生厅相关负责人通报了我省食品安全地方标准制(修)订和食品安全清理近况，介绍了近年来我省构建食品安全风险监测网，各级疾病预防控制中心开展食品安全风险监测及评估情况，分析了我省食源性疾病暴发(食物中毒)发生的特点和防范重点。同时表示，我省卫生部门要严格按照《食品安全法》和国家卫生计生委及省委、省政府的要求，不辱使命，认真履行职责，大力推进我省的食品安全工作。通报会结束后，省疾控中心食品安全专家作了近年来食品安全国家标准解读和新食品原料安全性审查管理的讲座，受到了与会代表的欢迎。

6月17日上午，省、海口市及美兰区疾病预防控制中心的食品安全专家和专业技术人员到海口市美兰区演丰镇开展“食品安全和公众健康进社区”现场宣传活动。通过专家咨询、有奖问答、散发宣传资料、宣传展板等形式，对群众进行了常见食物中毒及其预防措施知识等宣传教育。现场不少群众提出，希望食品安全专业技术人员多到农村开展食品安全知识宣传，农村和乡镇的群众太需要食品安全知识了。

我省开展食品检验员国家职业资格培训与考核

本报讯(记者原中倩 通讯员林少川)为进一步贯彻国家职业资格证书制度，实现国家对食品检验人员必须持证上岗的要求，根据《中华人民共和国劳动法》以及相关文件，我省近期将开展食品检验员国家职业资格培训考试。

据介绍，凡是从事食品质量、安全、监督管理人员、食品生产企业的质量检验人员都属于培训对象，培训内容包括质量技术监督基础、食品检验基本知识、理化检验技术、微生物检验技术，考试采用国家职业资格试卷，考试合格者将颁发由国家劳动和社会保障部统一的《职业资格证书》。

省卫校选手荣获全国职业院校护理技能大赛二等奖

本报讯(记者马珂 通讯员王峰)6月10日至13日，全国职业院校技能大赛中职组护理大赛在南京卫生学校开赛。海南省卫校参赛选手韦来姑同学，在全国155名参赛选手中脱颖而出，获得大赛二等奖。

据了解，本次比赛由教育部职业教育与成人教育司、全国卫生职业教育教学指导委员会等四部门承办，是全国最高规格的职业院校中职组护理技能大赛。大赛设临床病例分析和技能操作两大模块，操作模块分别为心肺复苏、静脉输液、置胃管、口腔护理，选手必须在30分钟内完成4项操作。

共有来自全国各地的34支代表队、155名选手参赛，这些选手分别来自全国102所卫生类学校。经激烈角逐，韦来姑同学以扎实的理论知识、娴熟的操作技能、良好的心理素质在本次大赛中，荣获二等奖。