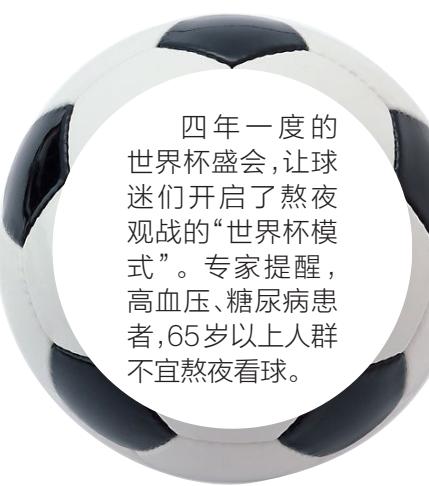


熬夜看世界杯 别熬出“球迷病”

HK 热点

医生提醒：高血压、糖尿病患者作息不规律危害大

■ 本报记者 符王润 实习生 刘亦敏



四年一度的世界杯盛会，让球迷们开启了熬夜观战的“世界杯模式”。专家提醒，高血压、糖尿病患者，65岁以上人群不宜熬夜看球。

据报道，埃及演员马赫·埃萨姆在观看埃及和乌拉圭的比赛期间突发脑溢血，被紧急送往医院抢救，于6月17日宣告不治身亡。据悉，埃萨姆曾经在2014年4月发生过脑溢血，并且昏迷了数周的时间，本次脑溢血复发应该和

他剧烈波动的情绪有关。

“对于很多人群，特别是有基础病的人群来说，看球要特别注意。”海南省肿瘤医院急诊科主任张洁提醒，年龄在65岁以上的人群，以及患有高血压、糖尿病、心脑血管疾病等基础病的患者，熬夜看球并不可取，“作息不规律以及看球时情绪过于激动，很容易引发心脑血管疾病暴发。”

张洁建议，球迷们要注意适当锻炼，“最好做一些如快走、慢跑、游泳等运动，不推荐做剧烈的运动。”

张洁提醒，一旦出现头晕、头疼、脖子僵硬、四肢活动障碍、言语含糊，以及心慌得厉害、胸闷、胸口疼痛得难以忍受等情况，千万不能大意，一定要及时就医。“很多球迷认为自己还年轻，身体不会有太大问题，往往掉以轻心。”张洁提醒，如今，年轻的心脑疾病患者已经不再少见，“我们刚接到了一名30岁男性患者，称自己胸闷一个星期了，结果到医院没多久就突然倒在地上，因心肌梗塞抢救无效去世。如果他能够早点来就医，还不至于如此。”张洁遗憾地说。

很多人看球的时候情绪总会非常激动。张洁指出，人在情绪激动的时候，会心跳加快，交感神经兴奋，容易引发脑梗、心梗等疾病。因此，看球时一定要适当调整自己的情绪，可以和朋友稍微平和地讨论赛事，不宜过于激动。

如果非要熬夜看球，张洁建议可以适当调整一下作息。“比如晚上10

点要看球的，可以将午休时间推迟到下午三四点，确保自己晚上有精力看球。”张洁特别指出，一定不要带病熬夜看球赛，比如感冒的时候，有可能引起心肌炎或者心律失常，因此不要带病硬撑着观赛。有基础病的如糖尿病、高血压等患者，一定要记得按时服药，“最好戒烟，尼古丁会引起血管收缩，对心脏和肺都不好。”

张洁建议，球迷们要注意适当锻炼，“最好做一些如快走、慢跑、游泳等运动，不推荐做剧烈的运动。”

张洁提醒，一旦出现头晕、头疼、脖子僵硬、四肢活动障碍、言语含糊，以及心慌得厉害、胸闷、胸口疼痛得难以忍受等情况，千万不能大意，一定要及时就医。“很多球迷认为自己还年轻，身体不会有太大问题，往往掉以轻心。”张洁提醒，如今，年轻的心脑疾病患者已经不再少见，“我们刚接到了一名30岁男性患者，称自己胸闷一个星期了，结果到医院没多久就突然倒在地上，因心肌梗塞抢救无效去世。如果他能够早点来就医，还不至于如此。”张洁遗憾地说。



这些求救信号，说明肾脏病了

定期检测尿常规、肾功能可早发现早治疗

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

如果说心脏是人类身体的能量泵，大脑是指挥中枢，那么肾脏就是24小时运转的“污水处理厂”。一旦肾开始消极怠工，人体内的代谢废物和多余的水分都无法排出，营养物质也不能得到合理的吸收利用，严重时可能危及生命。

海南省人民医院肾内科主治医生李文宁表示，肾病被称为“沉默的杀手”，很多人的肾脏是带病运转的，只是早期症状不明显，被大多数人忽略，导致一查出肾病时就已经很严重了。从生活方式来看，肾病与高盐饮食、高蛋白高脂饮食、经常憋尿、熬夜以及着凉等有一定关系。



医生提示，如果细心的话，我们还是可以发现一些肾病的早期信号

1.眼睑或下肢浮肿

肾病会使水和钠的排出减少，引起水肿，水分常积聚在最疏松的组织或身体最低部位，如眼睑或下肢。

2.尿量变化

正常人晚餐后一般再次进食、进水少，入睡后代谢率低，血流缓慢，夜尿显著少于白天尿量。如果经常夜间排尿超过2次以上，夜尿多于白天尿量，可能预示肾脏有病变。

3.注意观察尿液

长时间不消失的泡沫状尿液是蛋白尿的表现；白色混浊尿液是尿道发炎或乳糜尿的表现；肉眼血尿伴排尿灼热、尿频尿急均可确定是尿道感染。通过观察尿液，则可早期发现早期治疗。

4.腰痛

肾脏病引起的腰痛多为酸痛或钝痛。这里需要强调的一点是，腰痛不一定是肾脏病。人们常说的腰痛，是泛指整个腰背部，甚至腰骶部的疼痛，也有可能是腰肌劳损、腰椎病变等疾病引起的腰痛。

5.血压升高

肾性高血压是继发性高血压的一种，主要是由于肾脏实质性病变和肾动脉病变所致。如果体检发现血压升高，尤其是青年患者，应警惕肾脏是否出了问题。

6.贫血

中度以上的慢性肾功能不全患者常常合并贫血。如果出现头晕、乏力伴面色苍白等症状，化验发现有贫血，除了考虑血液系统疾病外，应检查有无肾脏疾病。

7.食欲不振、乏力

早期尿毒症患者经常出现食欲减退、乏力、恶心、皮肤瘙痒等表现。因此，有这些症状，特别是合并高血压、贫血的患者一定要查肾脏功能。

8.长期原发性高血压、糖尿病

高血压、糖尿病及幼时患过肾炎者，皆是慢性肾衰竭潜在病因的危险人群，多囊肾及遗传性肾脏病者均有家族患肾脏病的情况，此类人群应定期检测尿常规、肾功能，早发现早治疗。

小心宝宝患上奶瓶龋

一种由婴儿睡眠时不断吸吮奶瓶而造成的龋齿，医学上称为奶瓶龋，表现为上颌乳切牙（即门牙）的唇侧面，及邻面的大面积龋坏，牙齿患龋病后不能自愈（即不能再长好）。由于初期表现不易引起家长注意，且乳牙的钙化程度低，因此患龋后病情进展迅速，破坏面积广，治疗效果差。对此，积极预防至关重要。

奶瓶龋的发生主要与以下因素有关：

- 长期用奶瓶人工喂养，瓶塞附于上颌乳前牙；
- 奶瓶内多喂牛奶、砂糖、果汁等易产酸发酵的饮料；
- 乳牙萌出不久，乳牙的牙质薄、矿化程度差，表面结构不成熟，使其抗龋力弱；
- 人工喂养时，哺乳时的吸吮



24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线预约



HK 健康提醒

不滥用药才是护肾良方

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

日常生活中，很多人都非常讲究补肾护肾。“护肾就要吃补肾药”，是目前存在的最大误区。李文宁表示，保护肾脏关键在于日常保健，不要盲目寄希望于保健品，更不要滥用“保肾”补药，它们不但不会强肾健体，有些还会损害肾脏。

在我国，人们普遍有自行购买和服用药物的习惯，李文宁提醒，不经医生诊治与指导而自行服药，很可能在不知不觉中损害肾脏。有药物过敏史及肾病史者，就医时要向医生及时说明，对肾脏造成损伤或导致肾功能丧失的常见药物是各类止痛药、某些抗生素、感冒药及造影剂等。糖尿病患者、老年人、轻微肾功能减退者，最容易

受到肾毒性药物的侵害，进而导致肾脏发生可逆性或不可逆性的损伤。

李文宁表示，要适当锻炼身体，不熬夜、不憋尿，要小心感冒、扁桃体发炎等诱发的肾脏。

如今，因过度营养或高油脂食品造成的疾病，如高尿酸血症、高脂血症、肥胖等，几乎都会损伤肾脏，导致慢性肾功能损害。因此，饮食方面要合理膳食，低盐、低脂、低糖，多吃有机活性碱的食品，肉类摄入不宜过量，多吃蔬菜，少喝饮料。

李文宁表示，饮料当中的糖、磷酸盐、咖啡因等成分都会促进钾排出，尿里面的钙含量会随之增多，易形成结石。因此，建议少喝饮料，多喝白开水以促进体内毒素及时排出，保证肾脏

健康。

李文宁指出，压力过重会导致酸性物质的沉积，影响代谢的正常进行。因此适当调节心情和缓解压力可以保持弱碱性体质，从而预防肾病的发生。平时还可以多按摩肾俞穴。肾俞穴位于腰部第2腰椎棘突下旁开1.5寸处。双掌摩擦至热后，将掌心贴于肾俞穴，如此反复3~5分钟，每日1次，可增加肾脏的血流量，改善肾功能。

此外，李文宁建议，健康人群最好每年做一次尿常规、肾功能检查，许多慢性肾脏病的肾脏损坏是一个不知不觉的过程，所以等到身体感到不适时很可能已经到了肾脏病的末期，如发现高血压、糖尿病，应及时治疗，避免长期对肾脏的损害。

HK 健康资讯

海口中医院推出天灸疗法
“冬病夏治”别错过

本报讯（海报集团全媒体中心记者徐静涵）天灸，又称“发泡灸”或“伏九敷贴”，是在特定的时间采用特定治疗作用的中药敷贴于穴位，借助药物对穴位的刺激，以激发经气、调理脏腑功能而防治疾病的一种方法。海口市中医院将于6月21日起推出天灸疗法，记者对其功效以及适宜人群等进行了解。

据海口市中医院针灸康复科门诊副主任张秋菊介绍，天灸是一种传统中医的治疗方法，以“冬病夏治”为原理，在一年中天气最热、阳气最盛的时候，将中药直接贴敷于穴位，经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激，以达到温经散寒、疏通经络、活血通脉、通调脏腑的效果。

“夏季人体气血流通旺盛，药物最容易吸收，而三伏期间正是一年中阳气最旺盛的时候，此时进行贴敷治疗，最易恢复和扶助人体的阳气，加强防卫功能，提高机体的抵抗力。”张秋菊说。

张秋菊介绍，2018年海口市中医院推出了四种个体化天灸配方，分别是：益气温阳方、健脾益气方、理气调经方、祛风止痛方。张秋菊说：“我科开展天灸疗法已经有20余年，针对人群的不同体质、不同疾病，特设四种不同配方，辩证个体化，分组治疗，可以收到良好的治疗保健作用。”

“但并不是所有人群都适合做天灸，皮肤病、皮肤有外伤破损、肺结核、支气管扩张、急性咽喉炎、发热、孕妇以及2岁以下小儿都不适合做天灸。”张秋菊建议，患有慢性支气管炎、哮喘、体虚感冒、腹胀胃痛、经期腹痛、月经不调、关节疼痛、各类风湿、关节炎等人群，可以通过天灸治疗缓解病症。

据了解，2018年海口市中医院三伏天灸时间分为：夏至贴（6月21日至7月7日）、固本贴（7月8日至7月16日）、一伏贴（7月17日至7月26日）、二伏贴（7月27日至8月15日）、三伏贴（8月16日至8月24日）。

HK 医学新知

科学研究显示 O型血优势多

虽然说起血型都会想到性格分类或是占卜等非科学的统计，不过实际上血型确实掌握了每个人的命运，各种关于血型的科学研究发现了血型对于身体各方面机能的影响。

有研究报告指出，O型血跟其他血型比起来优势较多！

O型男性罹患阳痿的机率比其他血型低四倍；不过以女性而言，O型女性的卵子质量比A型差一点，卵子量只有A型的一半，不趁年轻的时候怀孕的话就很容易把卵子用完。

O型也比較不容易罹患阿兹海默症（老年痴呆）。英国大学扫描调查了189人的脑部，得出了O型人的大脑灰质比较多，灰白质就是人类智能的大本营、头脑运算处理的中心，O型人在小时候容易生成灰白质，年老之后比较不会得到老人痴呆症。

O型血罹患血栓的风险也比其他血型少了30%，最容易好发血栓的则是B型，所以B型人年纪轻轻就过世的可能性也比较高。

另外在各国研究也得到了O型血对于疟疾、胃癌或肝癌的耐性也比较强，就算得病了也比较能抵抗。

儿童睡眠少易患糖尿病

美国《儿科》杂志15日发表的一项新研究显示，睡眠时间少的儿童罹患2型糖尿病的风险更高。

这项由英国伦敦大学圣乔治学院领衔的研究指出，对成年人而言，睡眠太多或不足均已被证实与肥胖症和2型糖尿病相关；对儿童而言，睡眠充足已被证实与低肥胖风险相关，但针对睡眠与2型糖尿病的相关性研究却很少。

为此，研究人员分析了4500多名9到10岁英国儿童的相关数据。他们发现，睡眠时间越长，糖尿病风险越低。平均每多睡一个小时，胰岛素抵抗水平下降2.9%，空腹血糖水平下降0.24%。

与此前发现一致的是，儿童睡眠时间长与肥胖风险低相关，在研究过程中，平均每多睡一个小时，身体质量指数减少0.19。身体质量指数是一种衡量胖瘦的常用标准，计算方法是体重（千克）除以身高（米）的平方。此外，研究没有发现儿童睡眠时间与血脂、血压等心血管疾病风险因素存在关联。

研究人员据此推论，儿童睡眠时间与2型糖尿病风险呈负相关，但其中的因果关系仍有待进一步研究。

负责研究的伦敦大学圣乔治学院教授克里斯托弗·欧文说：“这些发现表明，增加睡眠时间可能为生命早期阶段提供了一个减少身体脂肪和2型糖尿病风险的简单方法。”

（健康时报）