



熬夜看球引发身体不适

四年一度的体育盛事——世界杯让很多球迷的身体亮起了红灯。各地多名球迷猝死的消息见诸报端。

在我市城区各家医院,也不乏前来看医问药的球迷们,因为熬夜,他们出现了浑身酸痛、心慌胸闷的现象。

23日,记者采访了市中医医院治未病中心主任王先锋,他对球迷们熬夜看球出现各种不健康的状况进行了解读。

他说,中医认为,人身体的五脏六腑要依照昼夜阴阳变化规律进行调养。一天分为十二个时辰,而集中在晚上的几个时辰尤为重要。

子时是晚上11点至1点。这个时间是人体的胆经当令。胆经主收泄。如若此时不睡觉,胆经的功能得不到有效调节,那么可致多种病变,例如偏头痛、肋痛、腿侧部疼痛等。另外,还会出现面部皮肤失去光泽,嘴巴苦涩等预警信号。

丑时是晚上1点到3点,是人体的肝经当令。肝的作用是藏血。假如这个时间点还不睡觉,那就会影响到肝藏血的生理功能。寅时是晚上3点到5点,是人体的肺经当

令。肺经若没有在睡眠中得到调节,那人的呼吸系统很可能出现问题。

王先锋表示,人的脏器各有各的功能,彼此之间形成了一个小循环系统。假如这个小循环系统没有得到调养,那出现病变的几率就非常大。

轻则皮肤现粗糙、脸色暗黄、长斑、出痘,重则免疫功能下降、容易感冒,经常胃痛。

对于本身有高血压、冠心病的患者来说,观看球赛时情绪高涨、过度激动,还会直接诱发心肌梗血,严重的还可能出现猝死。因此他提醒球迷们,熬夜看球要有度。

肝病患者不要熬夜看球

很多球迷们从世界杯开始,不落下任何一场有看点的精彩比赛。十多天过去,精神极度紧张,非常疲惫。身体有特殊情况的几类人,在世界杯期间,更要注意不能经常熬夜。

今年25岁的温泉女孩张西在男友的影响下新晋为世界杯球迷。原本身体就不好的她,在10多天里,间歇地陪着男友看了4个晚上的比赛。几个通宵熬下来,张西觉得身体发热、头痛欲裂,胸闷气短。

王先锋提醒,类似张西这类体质不好,免疫力低下的人群,经常、密集的熬夜是大忌,这

会让本来就状态不佳的身体雪上加霜。对于患有心脑血管疾病,如高血压、高血脂、心脏病等人群,或者身体潜藏着这些疾病的人群,看球赛时,可能会因为异常亢奋和紧张,诱发身体病变。

一些极度肥胖的球迷也最好不要熬夜看球。肥胖的人一般阳气虚,中气不足,这表示肺部不能适应身体的需要。看球时气氛紧张,容易使自身胸闷气短。

王先锋还特别提醒,患有肝病的人绝对不能熬夜看球。这类人本身肝功能就不能正常运转维持身体的正常需求,如若在肝脏需要休息的晚上熬夜,更会增加肝脏的负担,加重病情。

记者 赵晓丽

熬夜前后应保证充足睡眠

“车子不能一直开,经常开长途的车子寿命都不长。”王先锋用车来比喻人的身体,不能一直处于亢奋的状态。

但有些球迷实在抵挡不住世界杯的诱惑,虽然内心十分清楚不能熬夜,也懂得熬夜的坏处,可看到喜爱的球队要上场仍然打起精神,凌晨看球。对于这类执着的球迷,王先锋给出了几点切实有效的建议。

有经验的球迷要懂得休养生息的道理。科学来说,一个人每天应当保持6到8个小时的睡眠时间。因为世界杯直播大都集中在凌晨,球迷们可以提前睡饱,预设好闹钟时间,到了点再起床看球。如若不能提前休息好,那比赛结束后一定要把睡眠时间补回来。

此外,看比赛时不要大快朵颐,喝啤酒,吃油炸等生、硬、冷、辣的食品。在看球时饮用的浓茶、咖啡等刺激性饮料,也容易让一些患有心脑血管疾病的人感到胸闷、头晕,血压快速升高。

因此,在看球的时候,应当吃一些易于消化的流质食品,还可以吃利于生津、补气、养阴的食物,例如人参、枸杞等。

加糖的豆花、牛奶、豆腐脑对于肝脏有很好的调养作用,有肝病的人晚上看球时可以补充这类营养。还可食用含维生素B的食物,如优酪乳、全麦面包可作为主食。

看球时,球迷们一定要保持心情淡定,不要过分紧张、兴奋、焦虑。



借公益平台 提升服务

6月24日,共青团中央中国光华科技基金会与市中心医院 同济咸宁医院签署了技术创新项目捐赠协议。

基金会将为医院的人才培养、技术提升及其他方面发展提供更多的支持。医院将利用好基金会提供的公益平台,提升医院的专科及综合学科优势,更好服务医疗卫生事业的发展。

通讯员 张帆 摄

通山县扶贫办实施“双扶工程”惠及千余纯女户

本报讯 通讯员张远杰、王秀丽报道:“3年养鱼赚了12万元,多亏县扶贫办对我们这些纯女户的帮助。”6月20日,通山县慈口乡潘溪村4组纯女户徐顺意高兴地说。

通山县扶贫办在“双扶工程”中,注重对纯女户的帮扶,针对纯女户的家庭经济情况,为她们提供扶贫开发项目、科技资料、经商信息、子女就业务工等服务,并给予一定的物资和资

金支持。

据统计,该办在“双扶工程”中,为全县1036户纯女户提供帮扶项目16个,给予配套资金支持67万元。



市中心医院同济咸宁医院老年病科

获评省临床重点建设专科

本报讯 记者刘晖、通讯员秦桂芳、陈伟琴报道:近日,全省省级临床重点专科评审结果揭晓,市中心医院同济咸宁医院老年病科(综合医疗科Ⅱ)获评湖北省临床重点建设专科。

临床重点专科是在区域内提供疑难病症

诊疗和专科医疗服务的专科医疗中心,在临床医疗服务体系中属于技术核心地位,也是推广临床技术,开展临床科研,培养临床人才的重要基地。

市中心医院同济咸宁医院老年病科历史悠久,在老年心血管疾病如高血压、冠心病、慢

性心衰,老年性脑血管疾病功能康复,老年肺部感染性疾病,代谢性疾病等综合防治上具有鲜明临床特色。科室环境优美,技术力量雄厚,能提供不同层次需要的医疗康复服务。对高端人士健康体检、健康管理实行一体化服务。

该科主任鲁应佳告诉记者,科室将以此次评选为契机,加大人才引进力度和科研力度,不断优化服务,在未来3到5年,将老年病科打造成省级重点专科,使之成为老年人医养结合的康复中心,并使其成为全科医学继续教育基地、各县市社区全科医生培训基地。

加大健康教育力度,提高老人预防保健意识,目前,科室已经开展每月一次的健康教育课堂。对老年人日常生活如何有效预防高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、脑血管意外基础病、常见病、多发病进行宣讲,提高老年人自我保健意识。未来几年,科室将把健康教育课堂搬到室外,进入社区和福利院,让更多的老人从中受益。

“老年病科还将加强全科医学教育及科研力度,将老年病科建成全省继续教育的最佳选择地,全市全科医生培训基地,为实习生、见习医生、硕士提供良好的培训见习环境。”鲁应佳说。

进一步完善康复期护理和跟踪护理,目前老年病科已对300多名康复出院的老年患者实现跟踪护理,在康复期的3至6个月,老年病科将提醒康复患者按时服药、监测各项指标,监督患者自我防护,达到实现健康的目标。在以后的日常生活中,老年病科将对各个时期老人易发疾病的特点进行跟踪提醒服务。鲁应佳告诉记者,老年病科将逐步对全市60岁以上的老年人建立健康档案,更好地为老人预防保健、疾病治疗进行管理。

通过预防保健,采取有效的措施,提高老年人的身体素质和生命质量,使老年人的生理年龄和心理年龄年青化;针对老年病的各种危险因素(如吸烟、酗酒,缺乏运动,药物混乱,高热量、高脂肪、高糖、高胆固醇饮食,心理障碍等),给予老年人自我保健的教育和指导,消除老年病发生的危险因素,最大限度地减少高危人群,把老年病的患病率降到最低限度。这将成为老年病科以后工作和研究的方向,鲁应佳说,未来3至5年,老年病科将从全省重点建设专科建成全省重点专科,更好地为老年人防病治病及健康保驾护航。

(刘晖 秦桂芳 陈伟琴)

健康之声

咸宁市中心医院 同济咸宁医院协办

记者手记

在咸宁市中心医院 同济咸宁医院,大家总能看见一位清瘦精干、目光睿智、反应敏捷而带微笑,关键时刻总能Hold住的医生,他就是心血管病主任医师,湖北省临床老年病重点建设专科(2013-2018年周期)学科带头人,心血管健康教育管理专家,咸宁市中心医院综合医疗科主任鲁应佳。

从医近30年,鲁应佳无论在临床还是学术上,均取得了丰硕的成果,曾先后主持省、市级科研课题5项,在核心期刊上发表论文20余篇。2013年荣获咸宁市科技进步奖三等奖一项(第一负责人),曾多次参加全国及省级医学学术交流。

鲁应佳有着扎实基础理论功底,喜爱阅读,并做了大量的读书笔记,他通篇阅读美国心血管病学英文原著教科书Braunwald《心脏病学Ⅶ》,将文献进行分类,结合临床实践,进行系统的病例分析,积累了丰富的经验。同时通过给本科生上课、研究生临床指导,给详细讲解每个病例,做到了教学互长。

鲁应佳广泛宣讲健康养生理念,多次在主流媒体上发表健康养生宣教文章,同时,每年参加健康教育科普知识宣讲活动,进社区、进单位,进行健康知识普及讲座,采用PPT形式由浅入深,生动讲解医学防护知识,深受广大人民群众的欢迎,为践行“上医治未病——功在当代,利在千秋”作出自己的贡献。



鲁应佳

主任医师
内科教研室主任
老年病科(VIP)主任

1985年同济医科大学医学系本科毕业,1998年晋升内科副主任医师,2004年在湖北省人民医院心导管室专修心脏介入,师从著名心血管病介入专家江洪教授,回院后开展首例心脏介入诊疗;冠状动脉造影、冠脉支架植入术。