



## 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,也不乏前来求医问药的球迷们,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、胁痛、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。假如这个时间段还不睡觉,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能够得到调养,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,还会直接诱发心肌缺血,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,非常疲乏。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,在十多天里,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。

### 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。”王先锋用来自比人的身体,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,还可以吃些生津、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

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。科室环境优雅,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。在以后的时常生活中,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同化,针对老年病的各种危险因素(如吸烟、酗酒、缺乏运动、药物混用、高热量、高脂肪、高糖、高胆固醇饮食、心理障碍等),给予老年人卫生保健的教育和指导,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,更好地为老年人防治疾病及健康保驾护航。

(刘晖 秦桂芳 陈伟琴)

## 医养结合颐享天年

——访市中心医院同济咸宁医院老年病科主任鲁应佳

### 建老年病科是老龄化发展的需要

“老年病科是一个综合性学科,集老年性疾病预防、治疗及老年人保健于一体。目前,医学界将老年病学作为临床医学二级学科,足见对老年病学的重视。”鲁应佳说,建立老年病科,是目前我国快速跨入老龄化社会的现实需要。目前,我市城市老龄化水平已达到12.5%,据估算,到2030年,将达到25%,面对“白发浪潮”,老年病患病率日益增多,这成为影响老年人身心健康和寿命的一大突出问题,未富先老的现状使得老年病不仅仅在治疗方面,其预防、健康保健显得日趋重要。

老年人疾病的特点也决定了必须实行全科医疗,开展综合性的治疗。老年人是人口中的一个特殊人群,由于人的老化,人体组织结构和生理功能都发生一系列变化,使老年人患病的表现和治疗方法与中青年的情况不尽相同,老年病的诊断、治疗均有其特殊性。尤其是老年人常常可同时合并存在几个系统的疾病,如高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病、脑血管意外等可同时发生在一个老人身上。同时,老年人患病时症状不典型、病情变化快不易识别、并发症多、药物不良反应多,极容易造成严重后果及危及生命。因此,根据老年病需多病同治或主治一病、兼治其余的特点,很多医院成立了老年病专科,多地也成立了很多老年病医院,主要诊治心脑血管疾病、糖尿病、老年感染性疾病等,具有全科医疗的性质。

鲁应佳告诉记者,老年病专科解决了老年人看病不知道该找哪个科的难题。例如一位老人同时患有呼吸道疾病和心血管疾病,让人犯难的是该去呼吸内科就诊还是心血管内科就诊,但无论选择哪科,都只能治疗其中的一种疾病,老年病科则解决了这一难题,因为老

年病科具有心血管疾病、神经系统疾病、内分泌疾病、呼吸系统疾病等各个专业的医师,可以实现多病同治,也可以主治一病、兼治其他。

### 精湛医术优质服务为患者除病去痛

23日,在老年病科住院部,记者见到了满满一面墙的锦旗:“救危重神医有术,创奇迹大爱无疆”、“医护德技救病员,科室和谐暖人心”、“细心护理任劳任怨,精心治疗尽心尽美”……每面锦旗上面简短的语句,饱含着患者对医护人员浓浓的感激之情,也凝聚着医护人员日夜辛勤工作的心血。

“老年病科现在主要是以治疗为主,科室现有7个专业的专科医师,10名护士,技术骨干均具有一专多能的技术特点,可同时为病人提供各系统疾病的综合治疗,特别是对老年人疑难病症及危重病人的诊治具有较高的水平,对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具有鲜明临床特色。”鲁应佳告诉记者,这些成绩的取得与科室医护人员团结协作,勇于创新分不开。科室对患者实行三级医生查房、危重病人讨论制。护理工作借鉴国际先进管理经验,开展了防跌倒品管圈活动。为降低老人跌倒发生率,科室在病床上安置了护栏、约束带,床头安放了小夜灯,卫生间安放了防滑垫和扶手,每个老人都配置了拐杖和轮椅。

赵爹爹88岁,中风10年,因肺部感染发烧至谵妄状态入住老年病科,经检查,老人集黄疸、消化道出血、心衰、房颤、阵发性室上速、高血压等9种疾病于一身,经全院各科医生会诊,按照先重急后轻缓的治疗原则,对老人进行了综合治疗。2个月后,老人康复出院,其家人感激不尽。

老年病科环境干净整洁,窗明几亮,温馨如家。病区设有双人间、单人间、豪华套间,病房配有沙发椅、陪护床、电冰箱、微波炉、饮水机、洗衣机,一应俱全,病区还设有活动室、阅览室、会客厅、休闲康复室等,可为不同层次需要的病人提供清净化、舒适化的居住环境。

老年病科对患者实行三级医生查房、危重病人讨论制。护理工作借鉴国际先进管理经验,开展了防跌倒品管圈活动。为降低老人跌倒发生率,科室在病床上安置了护栏、约束带,床头安放了小夜灯,卫生间安放了防滑垫和扶手,每个老人都配置了拐杖和轮椅。

老年病科将进一步加强队伍建设,提升医务人员素质,除对现在医务人员进行内训外,还将加大对引进力度,引进硕士、博士生,加强对心血管、神经、内分泌、呼吸、心胸外科等专科技力量。科室医师达到10人左右,护士将达到20人,可实现“一对一”服务。

加大科室硬件建设力度,病床数将由现在的23张床,扩充到46张床,配齐各种康复治疗设施。设立危重病监护病房、中央监护系统及抢救设施,提高监护和抢救危重病人的能力,提高对老年人疑难病症及危重病人的诊治水平。



## 做了激光近视术, 征兵体检能通过吗

记者 李婧

“我儿子报名参军,可是他去年做过激光近视手术,不晓得能不能通过体检?”6月23日,咸宁的皮先生致电本报询问,记者因此咨询相关单位了解到:准分子激光近视手术,已经被国防部征兵办公室认可和接受。

据了解,今年征兵将试行新的征兵体检标准和办法,在身高、体重和视力标准等方面都有所调整:应征男女青年的右眼裸眼视力不能低于4.6,左眼裸眼视力不能低于4.5。另针对近年来不少青少年采取准分子激光手术矫正视力的情况,新的征兵体检标准和办法特别要求,采取准分子激光手术矫正视力的应征青年,手术时间距应征时间应在半年以上,且无并发症、裸眼视力达到4.8、眼底正常。

记者注意到,关于近些年偶尔有争议的视力矫正方式——准分子激光近视手术,在今年的征兵工作中被提及,并首次被国防部征兵办公室认可和接受。

征兵视力新标准中提到,准分子激光近视手术必须“无并发症”,这个如何确保呢?带着这一问题,记者采访了咸宁爱尔眼科医院准分子科的朱时举主任。

朱时举介绍,爱尔眼科医院集团在先进设备和卓越医生的双重保障下已经成功实施了88万例近视手术。目前,准分子激光近视手术的术种主要有两类,一种是激光角膜类手术,应用广泛的是飞秒激光近视手术,手术过程舒适、安全,术后效果很好。另一类是晶体植入术,适合近视1000—2000度、散光100—600度角膜薄不能实施飞秒激光手术的患者。

他还提醒患者,并不是每一个近视患者都可以做近视手术,“在爱尔眼科医院预约手术的患者,必须经过18道术前安全检查才能确认是否适合手术,并且在实施手术后,可在全国50余家爱尔眼科医院进行定期复查复诊。”

## 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、反应敏捷面带微笑,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会。

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Ⅷ》,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,仔细讲解每个病例,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文章,同时,每年参加健康教育科普知识宣讲活动,走社区、进单位,进行健康知识普及讲座,采用PPT形式由浅入深,生动讲解医学预防知识,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  
内科学教研室主任  
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;冠状动脉脉造影、冠脉支架植入术。

## 健康之声

咸宁市中心医院 同济咸宁医院协办