

七类人熬夜看球,千万“悠着点”



世界杯让无数球迷为之疯狂。但是由于时差的问题,中国球迷观赛时间基本上都是在凌晨,持续的凌晨看球对身体健康影响很大。专家们提醒广大球迷,看球赛一定要量力而行,千万不要乐极生悲,特别是高血压、冠心病、糖尿病、神经衰弱患者、过度疲劳者以及60岁以上老年人、少年儿童等七类人观赏世界杯要“悠着点”。

心脑血管病患者,连续熬夜易猝死

据专家介绍,由于时差的关系,今年中国球迷看球赛时间都是在凌晨,如果持续多日连续熬夜,极易将正常的生物钟打乱,生活规律紊乱,本身就会对健康造成危害。对于发病人群十分庞大的高血压、冠心病患者来说,观看球赛时情绪高涨、过度激动,会直接引起交感神经兴奋,导致心跳加快,甚至诱发心肌缺血,严重的还可能出现猝死。因此,既往患有高血压、冠心病、心绞痛等心脏疾病的患者,观看球赛应量力而行、适可而止,千万不能过度劳累,以免引发心力衰竭而危及生命。

糖友饮食起居打乱,血糖波动会过大

专家指出,在球迷队伍中,糖尿病患者占了不小的比例,看球时过度兴奋对夜间的血糖控制十分不利,会导致早晨高血糖状态。另外,由于机体消耗量增大,有的糖尿病患者还可能发生低血糖。糖尿病人的饮食起居规律被打乱后,容易导致血糖波动过大,会对健康产生严重危害,不仅会引发并发症过早发生,而且对已经出现并发症的病人来说,会进一步加重病情,引起急性发作,最终使控制良好的疾病前功尽弃。因此提醒糖尿病人注意,不要长时间熬夜,观看比赛重在欣赏,有些球赛可看第二天的重播,不要过分在意球队的比分,控制好自己情绪很关键。

神经衰弱患者看球,会导致失眠

另外,对于本身患有神经衰弱的人群来说,建议凌晨的球赛最好别看,因为神经衰弱本身就会导致失眠,如果后半夜仍睡不好觉,将会直接影响第二天的工作,生活质量也会大大降低。对于60岁以上的老年人长时间看球要谨慎,因为随着年龄增大,人体的器官功能已开始退化,血管也会出现不同程度的硬化,过度疲劳会成为突发疾病的诱因,所以说60岁以上的老年人要合理安排好世界杯期间的生活。

未成年孩子观看比赛,会影响正常发育

在观看人群中,发现不少家长喜欢带着自己尚未成年的孩子一起看,适当安排少年儿童观看比赛无可厚非,但是如果通宵达旦就有害无益了,因为少年儿童正处于成长期,需要充足的睡眠,如果睡眠不足不仅会影响学习,还会对正常生长发育产生不良影响。

专家提醒,观看精彩足球赛不能付出健康的代价,特别是一些工作压力大或过度疲劳的年轻人,也要引起警惕,以往各类球赛中,突发猝死的大多是年轻人。

提醒上述的7类人群尤其要谨慎观赏:看球时应适当多喝点水或淡茶,少喝浓茶或咖啡,更不能边喝酒边看球,否则过度兴奋加上酒精作用,特别容易引发血管痉挛,导致心脏突发事件发生;身体健康者也不宜长时间过度疲劳,要保证6小时以上的基本睡眠时间;观看比赛时要控制好情绪,不要大喜大悲,最好是有选择性地观看球赛,尤其是自身患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病的球迷,切忌连续熬夜看球,实在要看可以选择观看重播;看球时一定要保持一种平和的心态,不要因为一两个球的得失而狂喜狂怒,避免过于兴奋和激动。朋友在一起看球固然热闹,但是最好能戒烟限酒,切忌暴饮暴食;真正享受足球带来的快乐,就应该合理地安排时间,保证充足的睡眠,保持旺盛的精力和充沛的体力,而不让欧洲杯打乱我们的生活节奏。如果球迷出现持续头昏、心慌、胸闷等不适症状时,一定要引起重视,必要时要及时到医院就诊,以防不测。

钟鑫

宁波口腔医院暑期大惊喜! 全国权威正畸专家沈刚教授 率博士团队亲临甬城

只有理想的正畸方案才能得到理想的正畸效果,如果您或您的孩子正在为拥有一口整齐健康的牙齿而发愁,本年度暑期,宁波口腔医院特别邀请了全国正畸权威专家——上海九院沈刚教授亲临甬城,为患者设计个性化的矫正方案,让您在家门口享受国内一流的口腔正畸医疗服务。

活动方式:上海九院沈刚教授及博士团队现场检查诊断,为患者设计个性化的矫正方案。

活动时间:2014年7月5日

地址:宁波市解放南路287号宁波口腔医院二楼正畸中心
即日起开始预约报名,共30位名额,机会难得,欲约从速。

预约电话:0574-55229004 87328181

凡在宁波口腔医院进行牙齿矫正的患者均可获赠价值180元的GUM护牙礼包。



沈刚简介:

沈刚,现任上海交通大学医学院口腔医学院副院长兼口腔医学系主任、附属第九人民医院口腔正畸科主任、上海交通大学医学院教授,博士生导师。兼任中华口腔医学会口腔正畸专业委员会副主任委员、中国整形美容协会口腔整形美容分会副会长、上海市口腔医学会口腔正畸专业委员会主任委员、英国爱丁堡皇家外科学院口腔正畸国际考官。

1982年至1988年、1988年至1991年在上海第二医科大学分别接受口腔医学本科及口腔正畸学硕士研究生教育。毕业后留校在附属第九人民医院口腔正畸科工作。这期间于1996年至

2000年在香港大学攻读全日制口腔正畸学博士学位。2004年5月通过全球招聘机制赴澳大利亚悉尼大学牙医学院担任口腔正畸学副教授(Fixed term teaching and academic staff)。

在澳任教期间直接在医、教、研前沿,掌握了颌骨畸形(Skeletal orthopedics)、颅颌面部生长型干预(Cranial and maxillofacial growth modification)等临床核心技术;研究领域主要包括颅颌面部软骨结构以及其在矫形力牵张下软骨内成骨的分子生物学机制。近年来在国际口腔医学杂志上发表论著近40余篇。2008年入选上海浦江人才培养计划、2009年及2012年获国家自然科学基金资助、2010年入选“国家级全英语示范课程”、2011年入选首批“上海市委组织部千人计划”并被授予“上海特聘专家”称号。

巧除脚茧 鸡眼 开裂 脱皮

手脚开裂、老茧、鸡眼、粗糙、脱皮及脚气是由于手脚皮肤经常挤压摩擦加上真菌感染引起的病症,不断增生加重,越长越多,有时疼痛、开裂、流血,极易导致病毒和细菌感染,不仅危害健康,而且影响美观。

现在有了好办法:由西安恒润堂药业研制生产的“宜清足”提取海洋生物研制而成,清除真菌平衡水分,渗透性好,无痛苦不腐蚀,使用起来也非常简单方便;只需白天喷一喷,晚上抹一抹,厚硬的角质层会逐渐变薄、软化、

脱落,按周期使用效果好,2盒一周期。“宜清足”主要针对老茧、鸡眼、干裂、粗糙、脱皮、脚气、异味等手脚皮肤问题,坚持使用1-2周期,就会发现明显变化。

咨询:0574-88187608(2盒起免费送货)即日起:买3送1

经销:宏昌参(解放南路311号)越丰堂(儿童公园对面)轻纺城平安百姓;江北万和(槐树路102号);镇海太和堂药店;北仑新城药房(新大路432号);奉化长生药店;余姚东方(阳明东路216号);慈溪嘉虹大药房(三北大街521号);宁海华泰中西药房(气象北路10号)

世界知名品牌助听器 联合优惠活动

★德国西门子力斯顿助听器全场优惠2000-10000元。
★瑞士峰力助听器器特推出“祥龙”礼包,双通道全数字助听器1580元/台。
★美国斯达克炫听系列助听器全场6折起。
★新加坡欧仕达助听器全场5折起。
★丹麦奥迪康经典款飞鹰系列耳背式助听器每台980元,长城系列每台880元。
活动时间:6月16日-6月26日 **咨询电话:** 27869583 87263696
宁波助听器中心地址:中山西路2号恒隆中心25H (鼓楼东侧)
望京路听力中心地址:二院南200米,望京路178号