

阿根廷输球后,福州一男子突然鼻血喷出,血压爆表——看球应警惕“世界杯综合征”

□本报记者 林颖

近日,家住福州的张先生在家看世界杯,突然鼻血喷出,血压爆表,家人见状紧急送医,幸好有惊无险。

球迷一激动血压直接爆表

张先生白天上班,晚上遇上自己喜欢的球队,甚至半夜也不落下。连续几晚下来,张先生有点吃不消了。爱人劝他好好休息一晚,但是当晚是他最爱的阿根廷队比赛,更是不能错过。

当晚,张先生边吃宵夜边看球,可惜不遂人愿,阿根廷1:2输掉比赛,张先生一时激动,狠狠地把易拉罐摔在地上。就在那时,张先生忽然感到一阵头晕、心脏跳得厉害,鼻血随之涌出。

因自己患有高血压,张先生觉得情况不妙,赶紧拿出血压计测量,谁知平时正常的血压计一直测不出血压。爱人见状,忙将他送到省级机关医院。

到医院一测血压,220/

115mmHg,已经是快爆表的状态,心电图提示张先生还有频发室性早搏。在爱人的坚持下,张先生被紧急安排入院。

心内科林建珍副主任医师接诊后,通过一系列综合干预,终于将张先生的血压逐渐控制下降到安全范围,室性早搏也明显减少了。

“每届世界杯,都有球迷因为熬夜、情绪激动看球猝死的报道,特别在比赛开始后的前两小时,心脏病风险明显增高。”林建珍说。

类似张先生这样的“世界杯综合征”都集中在世界杯期间,部分球迷因长时间熬夜,缺乏足够休息和均衡饮食,以及看球期间情绪波动大,头晕、食欲减退、精神萎靡、失眠等症状就会随之而来,严重的可出现心悸、胸闷甚至心脑血管意外等病症。

看球同时别丢了健康

看球是一种乐趣,切莫丢掉了健康。林建珍给球迷们提了些建

议。

减少熬夜时间

尽量选最想看的比赛,避免长时间熬夜。看前先睡一小觉,并在观赛后及时补觉。

夜间注意保暖

今年世界杯在冬季,夜间看球易着凉感冒,也容易引起高血压、冠心病、脑卒中、心律失常等心血管疾病。要穿好足够衣物防寒保暖。若有条件,可打开暖气。

合理健康饮食

要均衡饮食,多吃水果、蔬菜、坚果等补充维生素、膳食纤维的食物。看球时不建议吸烟、饮酒,要限制高甜油盐零食饮料,以及烧烤、火锅、油炸等重油重辣食物的摄入。

避免久坐不动

一场球赛至少90分钟,不宜长时间坐着不动,可每半小时起来活动身体、拉伸四肢,每次5~10分钟。

提醒

心脑血管病患者看球莫过

福建卫生报

健康大使




健康大使送你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

林建珍

副主任医师
福建省级机关医院心内科

于激动,以免引起血压升高、心率增快、血管痉挛,并增加心脏负担。

高血压患者应定期监测血压,若血压明显增高,可在医师指导下备用短效降压药临时处理。

冠心病患者若出现胸痛,可备用速效救心丸、硝酸甘油含服,20分钟没有缓解,要及时拨打120。

心力衰竭患者要每天称体重,如果三天增加2公斤以上,或活动耐力下降,如活动气喘加重,要及时就医。

欢迎订阅

2023年《福建卫生报》

邮发代号: 33-9

福建卫生报



专业视角
深度思考
满怀温情

福建卫生报创刊6年,始终立足卫生健康领域,展现事业发展,讲述一线故事,交流先进经验,与全省广大医务工作者一起,发出属于自己的声音。携手全省三甲医院和300多位健康大使,普及健康知识,提升全民健康素养,努力构建医者认可、百姓信赖的全新交流平台。

订阅方式



1、就近邮政局订阅或扫描邮政微商城订阅《福建卫生报》

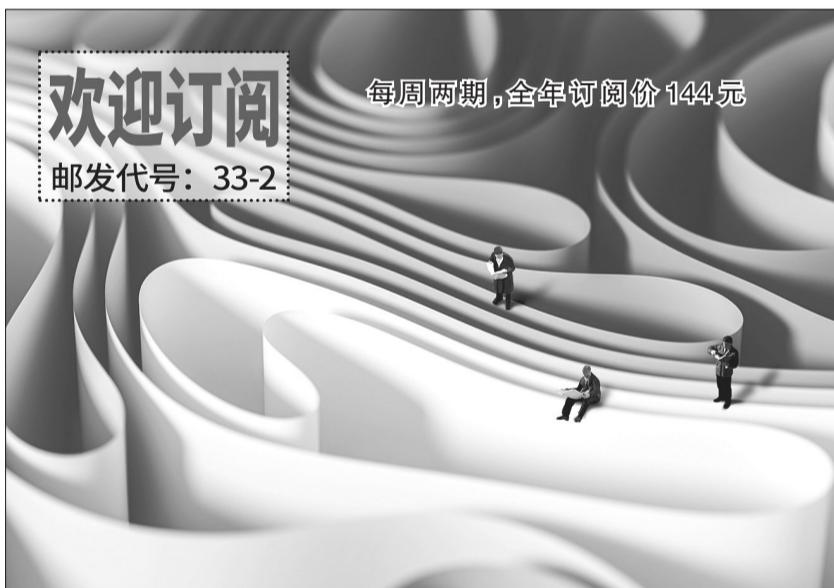


2、关注《福建卫生报》公众号,点击菜单栏“订报专区”,选择订报链接,按照提示操作,即可订阅。

欢迎订阅

邮发代号: 33-2

每周两期,全年订阅价144元



别忘了订2023年

每周文摘

新的一年,我们继续同行

《每周文摘》始终致力于摘登全国报刊网络精华,让我们带您阅读浩瀚的书山报海,帮您解析这世界的风云变幻

《每周文摘》订阅方式

方式一

到附近邮政局直接订报。

方式二

手机扫描二维码

识别登录中国邮政-微商城 订阅。

