

丈夫熬夜看球，引发“世界杯综合征” 别让世界杯变成“世界悲”

今日女报 / 凤网记者 刘驰锋

“世界杯综合征”随着世界杯来了

长沙男子张平连续熬了5个通宵看球，不仅使自己的健康状况亮起了红灯，而且影响了家人的正常生活。其妻子李玲(化名)说：“他天天熬夜看球，把自己的身体搞坏了不说，还让我和儿子晚上也睡不好，再这么搞下去我们都要疯了！”

熬夜看球的还有邵阳球迷彭强(化名)。“平时我有吃夜宵的习惯，看球时更喜欢夜宵搭配啤酒助兴，但最近几天肠胃有点受不了了，一天要上好多次厕所。”彭强告诉今日女报/凤网记者，上一届世界杯他就因为熬夜喝酒导致胃穿孔住院，当时就下决心再也不熬夜了，但今年世界杯比赛一开始又挡不住诱惑了。



熬夜看球不可取，谨防健康亮“红牌”。图片来源：健康时报

“他们这都是典型的‘世界杯综合征’。”11月29日，长沙市第四医院全科医学科主任、主任医师沙莎告诉今日女报/凤网记者，“世界杯综合征”是个

俗称，并不是规范的医学名词，它反映的是由于连续熬夜看球而导致的一系列不适症状的综合表现，涉及神经、消化、心脑血管等系统。

数据显示，以往历届世界杯期间，全国各地医院接收的心血管、胃肠道、呼吸道和脑血管疾病的患者就会明显增多。因此，今年有些医院在世界杯期间专门开设了“世界杯综合征”门诊。

沙莎表示，一些球迷看世界杯足球赛时，表现得异常兴奋，情绪波动大，容易出现血压迅速升高等现象。此外，球迷普遍熬夜看比赛，且多喜欢边看比赛边吃夜宵、喝啤酒，容易出现过度疲劳、焦虑、失眠、内脏功能紊乱、急性胃肠炎等症状或疾病。而“世界杯综合征”门诊的设立，有助于球迷因看球出现健康问题后，快速找到对应门诊进行诊疗。

看球，要心动不要心痛

“没必要熬夜看球。”沙莎告诉记者，熬夜对于心血管是较大的负担。熬夜和亢奋的情绪，都会导致激素水平升高，血液粘滞度提升。

据2021年一项德国研究显示，在2014年足球世界杯期间，因为急性心梗而住院的人数较之前要升高4%。而巴西的一项研究也显示，每次足球世界杯举行时，心梗人数增加约9%。

因此，沙莎呼吁广大球迷：要心动不要心痛！挑灯夜看世界杯时，谨防各种心血管急症如心

绞痛、心肌梗死、心源性猝死等各类心脏疾病。尤其要注意的是，中老年球迷在观赛时，要控制好看球时的情绪，重视控制血压、血糖、血脂，不要因为观赛而忘记吃药。

“球赛期间，不少球迷特别钟情‘足球+酒’的熬夜套餐。”沙莎表示，诸如此类的“熬夜套餐”不仅会加剧肠胃压力，对身体更是重负，正确的做法是：如果睡前感到饥饿，可少量进食夜宵，需避开方便面、薯片等零食，以及饼干、蛋糕等甜食，可以选

择全谷类食物、蛋奶类和蔬菜、水果等低能量、饱腹感强的食物。

“足球世界杯比赛将持续一个月，莫说熬夜这么久，就算是连续几天高强度观看比赛，视疲劳、干眼症等各类眼病也会纷纷来袭。”沙莎说，在黑暗或弱光环境下盯着手机、电脑或电视熬夜看球赛，极易对眼睛造成伤害，还可能造成对视网膜的损伤，严重者会严重影响视力。

为此，沙莎给出了一些看球小建议：看球千万不能关灯，也不要吧灯光调太暗。尽可能调

整电子产品的对比度，或在离屏幕稍远一点的地方开着灯，房间亮度要柔和些，减少环境与屏幕的差距才能起到保护眼睛的作用。需要提醒的是，近期眼睛做过近视手术、患有眼底疾病的朋友，一定不要长时间用眼，并避免使用手机平板等近距离用眼。同时，熬夜看球后，要通过充足的睡眠让眼睛休息。如果眼部不适症状严重，通过上述办法仍没有缓解，则应及时到专业的眼科医疗机构进行检查，寻求眼科医生的帮助。

科普

宝宝脐带什么时候掉

文/陈都(湖南省儿童医院新生儿科)

脐带一般在出生后7-14天会自行脱落，脱落时间的早晚与不同的结扎方法有关，存在个体差异。一般情况下，在新生儿出生14天内脐带会自行脱落。家长应注意新生儿脐部护理，可每日使用浓度75%的酒精或者碘伏对新生儿脐部进行护理，以免脐带发生感染。如果脐带较粗，自然脱落的时间可能会相对延长，家长也不必过于担心。若脐带超过14天未脱落，且脐带周围的皮肤出现红肿、皮温升高、脓性分泌物，要考虑是不是出现了新生儿脐炎，应尽早到正规医院小儿外科就诊，由专业医师通过人工办法去除脐带，并进行脐炎的治疗。此外，宝宝脐带脱落后仍需注意脐部护理，同时需要尽

量避免让小儿哭闹，以免导致腹压过大，从而引起结痂部位出现渗血的情况。

宝宝嗓子哭哑了怎么办

文/陈刚(湖南省儿童医院新生儿三病区)

新生儿剧烈哭闹，可能会让声带受到损伤，同时会引起咽部的急性炎症，这时孩子会表现出嗓子哑的状态。这种情况要积极给予纠正。家长可在宝宝安静状态下喂适量的水，保持宝宝咽部湿润的状态，同时要让他尽量多休息。家长一定要安抚好孩子的情绪，不要让孩子持续哭闹，并解除引起哭闹的病因。如果是因喂养不及时导致孩子哭闹，一定要及时喂养；如果宝宝有腹胀或腹部不适现象，家长可给予腹部顺时针按摩，同时注意腹部保暖，以缓解孩子哭闹的症状。

在家中观察3天左右后，若孩子的症状逐渐好转，可以不用到医院进行治疗；如果没有明显好转，仍然需要去医院就诊，在耳鼻喉科医生的指导下进行专业治疗。

新生儿坏死性小肠结肠炎怎么治

文/陈媛(湖南省儿童医院重症医学一科)

新生儿坏死性的小肠结肠炎，一旦确诊应当立即禁食，轻者需5-10天，重者需10-15天或更长时间，症状明显时还应当给胃肠减压。在禁食期间，应当进行静脉补液，以维持身体内水电解质和酸碱平衡，同时给予营养支持。此外，对于新生儿坏死性小肠结肠炎，最重要的是选用敏感的抗菌药物进行治疗。这种病通常是由革兰氏阴性杆菌造成的，因此多选

择第三代头孢菌素，这对于新生儿治疗较为安全。还可以根据血液、大便的细菌培养以及药敏试验的结果，制造临床抗菌药物来进行治疗。对于病情较为严重、出现休克的患者，应当给予及时的抗休克治疗，如快速输注平衡盐溶液，还可以用血浆以及低分子右旋糖酐等来治疗。

新生儿呼吸急促怎么办

文/何瓜绵(湖南省儿童医院新生儿科)

新生儿呼吸困难大部分是由呼吸系统疾病引起的，要明确引起呼吸困难的病因是什么，建议立即进行胸部X线检查，这样可以明确呼吸系统的疾病，如湿肺、肺炎、气漏、胸腔积

液、肺发育不良等，在胸部X线片上的特征性表现。如果胸部X线不能明确诊断，胸部CT则是进一步检查手段，同时可进行血气分析，它也是呼吸困难的重要检测手段。如果出现呼吸困难并且伴有皮肤青紫，则需要给予吸氧治疗。如果吸氧也不能够缓解呼吸困难，就需要进一步确定是否存在先天性心脏疾病、心源性呼吸困难等情况，这应该做心脏超声检查。如果伴有神经系统疾病的症状及体征的，新生儿应该在病情稳定后，在保持适当的通气和氧合的情况下，进一步检查头部核磁、颅脑超声，以明确是否存在中枢性呼吸困难的病因。

