

头疼头晕、肠胃不适、视力模糊……一些球迷出现“世界杯综合征”

熬夜看球

你得调整身心避免这些不适

卡塔尔世界杯已经进入淘汰赛阶段，随着决胜时刻的到来，桂林的球迷们也热情高涨，熬夜看球白天“侃”球变成了日常。但由于生活节奏被世界杯“颠倒”，不少球迷也出现了一些心脑血管、肠胃、视力等方面的不适，如何调整身心避免这些不适，医生和资深球迷也为大家来支招。

1 看球“看”出一身毛病

家住叠彩区锦绣乐园的覃兰从高中开始就看世界杯，已经“熬”过了5届世界杯，但今年再看球赛，她觉得身体特别不舒服。

“熬夜看球的最大问题就是精神特别差，然后头疼，心脏有点难受。”覃兰说，以往看世界杯，自己还是小年轻，而且几届世界杯都是在夏季举行，相对来说身体负担没那么重，今年的世界杯刚好在冬天，“就算是提前睡一会，半夜定闹钟起来看，也是觉得不舒服，又冷又心慌的感觉。”

覃兰前几天熬夜看球，第二天还要准时上班，一整天都没有精神，有时候感觉心跳如擂鼓，太阳穴的血管突突跳，头也特别疼，不得不中断工作休息一会。为了自己的身体考虑，这几天她已经暂停了看球活动，准备等1/4决赛时，再挑选着看，“感觉真的熬不住了，还是身体重要”。

家住清风路的赵先生也在熬夜看球，他虽然觉得自己一定能坚持熬到世界杯结束，但除了熬夜后精神不济的后遗症之外，赵先生的肠胃和眼睛都出现了问题。

“看球怎么能‘干’看不吃东西，这几天喝了啤酒吃了鸭脖子之类的零食，然后就开始拉肚子了。”赵先生说。除了肠胃不适，最近几场比赛，赵先生怕影响家人，都是开着手机看，小小的屏幕，一盯就是一个多小时，“第二天感觉视力模糊，有时候眼皮直跳。”赵先生怕自己的眼睛有什么大问题，还专门请假去了一趟医院，医生说他就是熬夜看球，长时间盯着屏幕引起的眼睛疲劳和干涩。即使身体出现“信号”，赵先生也舍不得世界杯，“慢慢调一调，世界杯四年一次，看是一定要看的。”

2 心脑血管和肠胃疾病居多

覃兰和赵先生的问题是典型的“世界杯综合征”，广州等地已经有医院专门在这段时间开设了“世界杯综合征”门诊，针对的就是熬夜看球后出现的身体问题。一般而言，球迷们熬夜看球后，最容易出现的问题就是肠胃不适、睡眠障碍、呼吸道发炎等情况，还有就是冬天寒冷，心脑血管在夜里也比较“脆弱”，这方面的疾病也会因大喜大悲的情绪而引发。

桂林医学院第二附属医院全科医疗科胡丕桦医师说，面对紧张刺激的大型足球赛事，球迷们熬夜看球最容易引发的就是心脑血管和肠胃等疾病。虽然球迷的年龄结构以学生和中青年为主，但现在的心脑血管疾病也有年轻化的趋势，观看激烈的比赛，情绪难免大起大落，而情绪的变化最容易引起血压、血糖波动，从而引发心脑血管疾病，最严重的就属脑出血。其实脑出血前期的症状和熬夜后的症状有类似，比如都会头疼、头晕，可能还有眩晕、心率失常等表现，如果及时休息后仍然无法缓解，就要引起重视。

除了心脑血管疾病外，肠胃疾病也是容易出现的世界杯综合征，一方面，看球时球迷们为了助兴，经常是“搭配”啤

酒和烧烤类食物，一不小心吃多了，影响消化；另一方面，这些食品本身多油炸、生冷、刺激，吃多了，引起肠胃功能紊乱，从而引发肠胃疾病。

广州一家医院开设的“世界杯综合征”门诊已经接诊了六七十名病患，这些“综合征”主要表现为因熬夜、吃夜宵、情绪起伏大等导致的胃肠道、心血管、脑血管及呼吸系统疾病。除了这些疾病，世界杯综合征还包括因情绪波动导致的失眠、内脏功能紊乱、焦躁等多种病症。

3 熬夜看球要注意调整身心

有这么多届看世界杯的经历，覃兰说，其实最简单的方法就是“不熬夜”，尤其是年龄大了之后，感觉身体更加没有以前恢复得快了。“现在熬夜之后，感觉一个星期都恢复不过来。”覃兰说，自己看球时不喜欢吃任何东西，顶多喝点水，这方面她对自己要求严格，“半夜进食本身对肠胃的负担就大，如果再吃油腻一点的食物，肠胃就更受不了了。”

胡丕桦建议，世界杯期间，本身有高血压、糖尿病等基础疾病的球迷一定要注意血压、血糖的日常监控，按时服药，定期监测，这类人也是最不建议熬夜看球的，如果看球时发现血压血糖持续偏高，一定要及时就医。同时，看球时，球迷朋友们要尽量保持平常心，避免情绪波动，大起大落的情绪极易引发血压升高，从而导致脑出血。现在是冬季，也是心脑血管疾病高发的季节，看球的时候，大家要注意保暖。胡丕桦医师提醒大家，如果发现严重的头痛、眩晕、口角歪斜、流涎、肢体无力麻木、不同程度的意识障碍，比如精神差，睡着叫不醒等情况，一定要及时就医。

在饮食方面，胡丕桦医师建议，戒烟戒酒，避免饮用浓茶、咖啡等饮品，避免进食油炸、烧烤类食品。需要熬夜时，应该多在日常饮食中摄入鱼类、蛋类等优质蛋白质和富含维生素的食物。此外，看球的时候，球迷们也不妨站起来动一动，做一些简单的伸懒腰、活动胳膊等运动，缓解久坐的疲劳。入睡时，一定要平复情绪，可以洗个热水澡或者听听轻音乐帮助入睡。

记者苏文娟 通讯员支荣

