

世界杯开赛!“一老一小”观球需警惕

急诊医生划重点

本报记者 徐小翔
通讯员 孙金铭

新一届世界杯赛事火热开启,点燃了众多球迷的观赛热情。但对独居人群而言,熬夜看球暗藏诸多健康隐患。浙江中医药大学附属第二医院急诊医学科主任张建成特别提醒,独居人士熬夜观赛,极易诱发心脑血管问题、代谢紊乱,严重时可能造成突发意外伤亡。

熬夜会彻底打乱人体生物钟,而赛事带来的剧烈情绪起伏,会造成血压骤升、心率紊乱,显著增加心脑血管意外风险。同时,不少球迷熬夜时偏爱烧烤、啤酒等高油高盐夜宵,会加重肠胃负担,诱发急性胃肠炎。熬夜后的极度疲劳会让人反应迟钝,独居者若突发眩晕、摔倒,无法及时求救,极易酿成悲剧。

张建成表示,独居老人与

独居青年的观赛健康风险各有特点,却同样危险。老年球迷发病症状多不典型,心梗可能仅表现为恶心呕吐、呼吸困难,肺炎仅体现为乏力、食欲减退,症状隐匿性强。

此外,老年人七成跌倒发生在家中,久坐观赛后突然起身、情绪波动引发的血压变化,都容易诱发摔倒意外。独居青年的风险则源于长期不良作息。

想要兼顾观赛乐趣与身体健康,需学会科学观赛、主动避险。作息上,可利用日间午休、傍晚小睡30至60分钟补觉,固定晨起时间,杜绝昼夜节律紊乱;观赛结束后不要立刻入睡,可听轻音乐放松大脑,平复情绪。饮食上,用酸奶、水果、全麦面包替代油炸烧烤类夜宵,杜绝饮酒,避免加重身体负担。观赛时利用中场休息起身拉伸、走动,预防静脉血栓形成。



图据AI生成

独居球迷还需做好安全防护,适度调低电视音量避免过度兴奋,提前告知亲友观赛计划并约定每日报平安,常备急救药品、保证手机电量充足。若出现胸闷胸痛、肩下巴放射痛、剧烈头痛、肢体麻木、视物模糊、持续心悸、出冷汗等症状,需立即停赛休息,及时拨打120或联系亲友。

新版药物临床试验 质量管理规范发布

国家药品监督管理局会同国家卫生健康委、国家中医药管理局和国家疾控中心修订后的《药物临床试验质量管理规范》8日发布,自2026年9月1日起施行。

《规范》是指导药物研发科学合规、监管执法符合国际标准的重要规范性文件。新版《药物临床试验质量管理规范》增加了数据治理章节,删除了原有的试验方案、研究者手册与必备文件管理3个章节。简化术语部分,仅保留试验参与者和适应我国临床试验实践的术语。据《人民日报》

眼细胞“返老还童” 疗法展开人体试验

据英国《自然》网站近日报道,美国生命生物科学公司宣布,首次通过细胞“部分重编程”疗法,尝试让一名青光眼患者眼部受损的衰老细胞“返老还童”人体临床试验。这项具有里程碑意义的人体试验,主要目标是检验疗法的安全性。在一些科学家看来,“部分重编程”疗法有望为衰老的器官重新注入活力。

青光眼是一种与年龄相关的疾病,会损伤视神经。在此次试验中,科学家借助一种常用于基因治疗的病毒,将三个重编程基因递送至视网膜神经节细胞。他们期待,由这些基因编码的蛋白质,能让三个衰老基因“返老还童”,重获年轻细胞的生命力,从而促进视神经中的神经元再生。据《科技日报》

“咔哒”一声,他感觉“通透”了

北京人在杭州治好了颈源性头痛

本报讯(通讯员 郁乐)家住北京的张先生(化姓)今年40岁,是一名健身爱好者,可从2021年开始,一种莫名的痛苦缠上了他——持续性头晕、头痛。“那种感觉,就像有人拿着一个钻头,一直在我的脑袋里钻。”换了几个枕头、辗转多家医院,都查不出病因。前段时间,他到杭州旅游,来杭州师范大学附属医院挂了号。

接诊针灸推拿科主任吴坚刚经过初步的颈部触诊,判断是颈椎小关节紊乱。

“您的头痛是典型的颈源性头痛。”吴坚刚告诉张先生,

“颈椎小关节错位后,压迫神经和血管,造成大脑供血不足,进而放射性疼痛。所以才会觉得‘脑袋里有钻头’。”

吴坚刚先通过针灸治疗促进颈部局部水肿和炎症吸收。几天后,颈部压痛明显减轻,吴坚刚为张先生实施了手法复位。只听轻轻的“咔哒”一声,紊乱的颈椎小关节回到了正常位置。张先生当场就觉得“通透”了,那种持续多年的压迫感和钻痛感瞬间减轻了大半。接下来的几天,他的头晕频率显著降低,头痛基本消失。

吴坚刚介绍,为了追求肌

肉力量,很多健身人士会做负重深蹲、卧推杠铃等动作。这些动作需要核心肌群收紧、颈部保持稳定。当重量过大或动作变形时,颈椎小关节会承受巨大的力量,久而久之就容易发生小关节紊乱。颈椎小关节紊乱早期可能只有轻微的颈部不适或活动受限,很多人不当回事。但紊乱持续存在,局部水肿压迫神经和血管,引发头痛、头晕、失眠、恶心、视力模糊等一系列“远离颈部”的症状。这些症状常常被误诊为偏头痛、美尼尔综合征、神经衰弱等,导致患者辗转多年找不到病根。