

世界杯论健

■受访专家

岳新胜 洛阳东方医院神经内科三病区主任、副主任医师
赵国栋 河南科技大学体育学院体育教育专业足球专项教师

不知您是否留意到,世界杯期间,如果有球员受伤或比赛暂停,不少球员会到场边喝水。其实,不仅是在比赛中,球员在赛前、赛后都会补水。您可别小看补水,科学补水能保证球员的健康,助其发挥更精彩。我市相关专家表示,球员的这些补水方法,在日常运动中同样适用。



内马尔 (资料图片)

绘制 翔宇

■临床提醒

夏季血压下降并非高血压治好了
医生:这或许是表象,千万不可擅自停药或减药

□记者 全景菁 通讯员 刘晓霏

■受访专家

李鹏 市第一中医院脑病科二病区主任

这几天,家住西工区的赵先生在家量血压时,惊喜地发现,他的血压低于90/140毫米汞柱,他高兴地跟家里人说:“我的高血压是不是治好了?可以停药了吧!”

赵先生到医院咨询医生时,得到的答案却是:夏季,血压降低或许只是表象,高血压患者千万不能放松警惕,擅自停药。

这到底是怎么回事儿呢?

李鹏告诉记者,夏季天气炎热,人体出汗量增加,血管内的血容量减少,加之天热血管扩张,血压会有暂时性下降。

“对健康人来说,血压在一定范围内下降属于正常现象,对健康没有不良影响。但对高血压患者来说,因气温变化引起血压波动,如果擅自停药,会增加脑梗死、心肌梗死等心脑血管疾病的发生率。”李鹏说。

夏季对血压的控制千万不能松懈,可通过增加测量血压的次数或者24小时动态血压监测进一步观察,并根据需要,在医生的指导下调整用药,千万不可擅自改变降压药的种类和服用剂量。

李鹏提醒高血压患者,夏季更应该保证充足的睡眠,进行适量运动,无论是外出还是在家,都要做好防暑降温工作,忌吃冷饮,空调温度不可过低,否则也容易使血压升高。

高血压患者如果出汗过多,要及时补充水分,必要时可以喝淡盐水、矿物质水,一旦发现血压波动较大,或感到不适,须及时就医。

■医卫速递

搭建公共平台 守护女性生殖健康
洛阳市妇产生殖临床研究中心在市中心医院揭牌

□记者 全景菁 通讯员 路书斋

6月29日,洛阳市妇产生殖临床研究中心揭牌仪式在市中心医院举行,这标志着我市防治女性生殖障碍的临床研究和诊疗水平又上了一个新台阶。

该中心主任、市中心医院妇产生殖医学部主任岳青芬介绍,女性生殖障碍是全球妇产领域研究的热点与难点,我市面临生殖障碍的女性也不少,因此,该中心将重点研究严重危害女性健康的围产期、生殖内分泌、妇科肿瘤和生殖道感染等疾病,提高女性的生殖健康水平。

该中心还将承担起搭建公共平台、培育专业人才、优化管理机制、搭建协同网络、组织开展研究等任务,提高我市的妇产生殖疾病救治水平。

叮咚 补水时间到

跟着球员学一学,运动补水这样更科学

□记者 程芳菲 通讯员 尤云飞

运动前补水,小口慢饮易吸收

●专家点评

球员会根据自身情况,选择在赛前半小时适量喝水,以保证开赛不会在短时间内缺水。同样,在日常生活中,市民运动前也可根据自身情况,适量补充水分。

●注意事项

运动前,小口慢慢喝水,更易于身体吸收。大口喝水会使喝下去的水积在肚子里,在运动中会让人觉得肚子里有大量的水晃荡,影响运动或造成身体不适。

运动中补水,少量多次更科学

●专家点评

由于足球比赛时间较长,运动场地较大,非常消耗球员的体力,如果不及时补充水分,一场比赛下来,球员的体重很可能下降1公斤至1.5公斤,这会对健康产生较大影响。

足球比赛是一项对抗性较为激烈的运动,在比赛中,球员会大量出汗,如果当时气温较高且不及时补充水分,球员可能出现中暑、脱水、机体代谢混乱等症状。

对普通市民来说,如果进行的是和足球运动类似的,时间较长、消耗大量体力、较为激烈的运动,也应在运动中及时补充水分;如果进行的是散步、慢跑等体力消耗相对较小的运动,可根据自身情况选择是否在运动中补水。

●注意事项

在进行长时间、较为激烈的运动时,人体器官处于高温状态,此时大量饮水对胃肠刺激很大,可能引起胃痉挛,影响胃肠道血液循环。运动中大量饮水会使血液变稀,循环血量增加,从而增加肾脏负担。此外,在运动中,人体的心率比平时快,如果大量饮水,会增加心脏负担。

因此,在运动中最好少量多次喝水。比如,每运动20分钟左右喝水一次,每次只喝几口,能在缓解口渴的同时防止脱水现象出现。

运动后补水 等心跳平稳后再说

●专家点评

对球员来说,一场激烈比赛后,体内水分流失过多,需要及时补充水分来维持身体健康。这对日常运动后的普通人同样适用。

●注意事项

运动后不要马上喝水,因为身体经过剧烈的运动之后仍处于兴奋状态,这时大量喝水会对身体造成损害。最好在心跳平稳后,根据自身情况,分次补充水分。

小贴士

运动时,喝什么水更好?

夏季气温较高,喜欢运动的市民需及时补充水分,谨防中暑、脱水等问题出现。运动时大量出汗,人体会流失钾、钠等离子,喝矿物质水、淡盐水、功能性饮料等都能及时补充随汗液流失的微量物质。

低血糖人群可在运动前后补充一些淡糖水。

值得注意的是,要避免喝碳酸饮料、冰水,以免加重心脏负担。

市民如果选择户外运动,最好避开10时至16时气温相对较高的时间段;如果选择室内运动,可将空调打开,并注意通风。

如果在运动中感觉身体不适,应及时停止运动,在阴凉、通风的地方休息。如果不适感未得到缓解,应及时到医院就诊,或拨打120求救。