

熬夜看球,当心 “世界杯综合征”

■ 记者 戴余乐

四年一度的世界杯来了,隔着几个小时的时差,不少球迷只能选择熬夜看球。而在连续熬夜看比赛后,不少球迷的身体开始亮起红灯,“世界杯综合征”也与赛事共同登上“热搜”。

对此,医生提醒,看球要科学规划时间,不要过于激动,有基础病的市民更不宜过度熬夜看球。

心慌胸闷 不少市民“熬”出心病

近日,记者在中心城区部分医疗机构了解到,今年世界杯开赛后,不少球迷因为熬夜看球、吃夜宵、喝啤酒等,出现心脑血管、消化道等方面问题到医院就医。

“最近都是熬夜看球,我本身血压就有点高,再加上这两天球赛频频爆冷,血压是噌噌往上涨。”市民宋先生告诉记者,连日来,他晚上睡不着,白天醒不了,连续几天,不仅心脏受不了,整个人也没有精神。“他们都说我是遭了‘世界杯综合征’。”

据市中区人民医院心血管内科

副主任医师张琼介绍,“世界杯综合征”其实是个俗称,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、心脑血管等各系统。有数据显示,以往历届世界杯期间,医院心血管、胃肠道、呼吸道和脑血管疾病的患者会明显增多。特别是有基础疾病的患者,熬夜看球,加之情绪激动等原因,很容易造成心脑血管意外,诱使脑出血、心绞痛、心肌梗死等疾病急性发作,有些人还因此出现窒息、休克等情况。

弄清楚了“世界杯综合征”产生的原因,就要谨慎做好预防。

张琼表示,“三高”患者要按时服药。高血压病人要加强血压监测频率,观赛时以及赛事开始前、结束后可进行补测。准备一些硝酸甘油,可以缓解心绞痛。观看比赛时,每隔半小时要起来走动,尤其是高血压、高血脂、高血糖患者更应如此。

要理性看球,控制情绪波动。尤其是已患高血压、冠心病等疾病的球迷,务必注意控制情感起伏,避免大声呼喊、迅猛起身。有基础疾病的球迷可遵医嘱,提前



资料图片

科学预防 理性看球勿激动

准备相关药物,一旦发生不适要及时服药。同时,看球时要保持正确的坐姿,以保护颈椎。不要窝在沙发里或床上,使用手机或平板电脑观看足球比赛,否则容易导致颈部僵硬、肌肉痉挛、颈椎疼痛等,还影响视力。建议边看边动,多做扭头、扩胸、抬腿等动作。

此外,减少熬夜看球的频率。熬夜后的第二天尽可能多地接触光源,比如可以在阳光下运动一会儿,这都有助于头脑和身体的唤醒。另外,午间小睡、冥想、散步、做瑜伽等,都有助于放松和恢复神经系统。

市中区人民医院 关注压疮 守护健康



伤口造口专科护理小组进行查房 市中区人民医院供图

本报讯(记者 戴余乐)压疮专业名称为“压力性损伤”,俗称褥疮,是指由压力导致的皮肤、皮下组织的局部损伤,通常位于骨隆突处。压力性损伤的发生不仅给患者带来疼痛,也给其家庭造成经济和心理的沉重负担。为进一步提高医院压力性损伤管理水平,减少压力性损伤发生,减轻患者痛苦,近日,市中区人民医院组织伤口造口专科护理小组,开展以“远离压疮 你我同行”为主题的系列活动。

活动当天,市中区人民医院伤口造口门诊开展义诊服务,为前来就医的患者提供免挂号费诊疗服务,并针对压疮发生原因、预防、治疗等内容向就诊患者进行详细讲解,为患者及其家属发放压疮预防宣传手册,介绍压疮好发人群、预防误区、护理知识等。

此外,该院伤口造口专科护理小组还前往该院内分泌科、老年病科、重症监护室、神经外科等科室,进行压力性损伤患者管理查房,查看压力性损伤住院患者管理情况,对科室管理及责任护士压力性损伤患者护理工作技术和管理指导,并分享护理经验。

“随着人口老龄化,压疮发病率不断增高。目前,大众对于压疮的预防知识及重视程度远远不够,因此,我们更需要宣传和普及压疮的基本防治知识。”市中区人民医院伤口造口专科护理小组组长胡庆新表示,下一步,护理小组继续主动作为,不断提升医院压力性损伤管理能力,开展院前、院内、居家(社区)压疮全程全链条管理,全力阻击压疮,服务更多患者。



乐山日报·健康周刊

技术支持单位

	乐山市人民医院	医救处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医		
	乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技术双馨		
	乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命		
	乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精		
	乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新		
	乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新		
	乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任		

健康

健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

“三个坚定不移”是制胜法宝

■ 新华社记者

传播范围广、传播链条多、疫情波及面广,严峻复杂的疫情态势,使我国疫情防控正面临前所未有的压力。

越是形势严峻复杂,越要保持战略定力。

11月10日召开的中共中央政治局常务委员会会议强调,坚定不移坚持人民至上、生命至上,坚定不移贯彻“外防输入、内防反弹”总策略,坚定不移贯彻“动态清零”总方针。这是党中央科学研判国内外疫情形势后提出的明确要求,也是被近3年来我国战“疫”实践反复证明的正确选择。

坚定不移坚持“人民至上、生命至上”,这是中国共产党执政为民理念的最好诠释。保护人民生命安全和身体健康可以不惜一切代价,从刚出生的婴儿到百岁老人,不遗漏任何一个感染者,不放弃任何一名病患。近3年来,病毒频繁变异,形势不断演变,防控策略不断调整,但贯穿其中的理念始终如一:坚持人民至上、生命至上。这是中国共产党对14亿多人民的庄严承诺,是中国伟大抗疫斗争的真实写照,更是中国抗疫不变的遵循。正是在“人民至上、生命至上”理念指引下,中国新冠死亡病例数、住院病例数远低于全球平均值,最大程度保护了人民生命安全和身体健康。

坚定不移落实“外防输入、内防反弹”总策略,这是符合我国国情、经过实践检验的有效举措。世界卫生组织最新公布的数据显示,全球累计新冠确诊病例超过6.36亿例,死亡病例超过660万例。当前,随着奥密克戎变异株快速传播,我国周边国家和地区疫情上升明显,我国仍然面临境外疫情输入和本土疫情传播扩散的双重风险。打赢疫情防控阻击战,关键在于筑牢外防输入、内防反弹的防线。从德尔塔到奥密克戎,面对不断出现的新病毒变异株,我们守好疫情防控的国门,同时采取更为坚决、果断的措施攻坚,尽快遏制疫情扩散蔓延势头。

坚定不移贯彻“动态清零”总方针,这是党中央从党的性质宗旨出发、从我国国情出发确定的科学防疫策略。“动态”就是不追求绝对零感染,“清零”就是发现一起、扑灭一起,守住不出现疫情规模性反弹的底线。快速和精准的“动态清零”,正是中国控制疫情的“法宝”。我国是人口大国,60岁及以上人口达2.67亿,少儿人口超过2.5亿,“老一小”群体规模很大。同时,地区发展不平衡,医疗资源总量不足。面对新冠肺炎疫情的反复冲击,如果不管“防”、放松“治”,大量有基础性疾病的患者、老年人、儿童等人群身体健康将受到严重威胁。只有更早发现疫情、更快处置疫情、更细落实防控措施,才能最大程度保护人民生命安全和身体健康,最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

当前,要以快制快,加快局部聚集性疫情处置;要加强防控能力建设,把防控的人力物资储备备齐,做好疫情应对准备;要及时完善防控措施,加大对病毒变异的研究,同步做好群众基本生活保障和生活物资供应,保障好群众看病就医需求;要紧紧依靠人民群众打好人民战争,疫情防控形势越是严峻复杂,越要及时主动回应社会热点关切,筑牢群防群控防线。

(据新华社北京11月27日电)

乐山农村商业银行股份有限公司 关于召开临时股东大会的公告

各位股东:

乐山农村商业银行股份有限公司(以下简称“乐山农商银行”)吸收合并四川犍为农村商业银行股份有限公司、四川峨边山农村商业银行股份有限公司、井研县农村信用合作联社、夹江县农村信用合作联社、沐川县农村信用合作联社、峨边彝族自治县农村信用合作联社、马边彝族自治县农村信用合作联社等七家农信机构的请示事项已经中国银行保险监督管理委员会四川监管局批准(川银保监复(2022)509号)。经董事会研究决定,于2022年12月15日召开乐山农商银行临时股东大会。现将有关事项公告如下:

一、会议召开基本情况

(一)会议时间:2022年12月15日(星期四)上午9:30-12:00。

(二)会议地点:金海棠大酒店五号楼七楼会议室。

(三)会议召集人:乐山农商银行第一届董事会。

(四)会议召开方式及表决方式:现场会议,现场表决。

二、会议出席对象

(一)本行全体股东均有权出席本次会议及参加表决,不能出席本次会议的股东可以委托代理人出席会议和参加表决。

(二)本行董事、监事及高级管理人员。

(三)本行聘请的见证律师及本行董事会邀请的其他人员。

三、会议内容

议案1:关于审议《乐山农村商业银行股份有限公司吸收合并四川犍为农村商业银行股份有限公司、四川峨眉

山农村商业银行股份有限公司、井研县农村信用合作联社、夹江县农村信用合作联社、沐川县农村信用合作联社、峨边彝族自治县农村信用合作联社、马边彝族自治县农村信用合作联社等七家农信机构筹备工作报告》的议案;

议案2:关于审议《乐山农村商业银行股份有限公司吸收合并四川犍为农村商业银行股份有限公司、四川峨边山农村商业银行股份有限公司、井研县农村信用合作联社、夹江县农村信用合作联社、沐川县农村信用合作联社、峨边彝族自治县农村信用合作联社、马边彝族自治县农村信用合作联社等七家农信机构筹备费用的报告》的议案;

议案3:关于审议《乐山农村商业银行股份有限公司定向募股增加注册资本》的议案;

议案4:关于审议《修订<乐山农村商业银行股份有限公司>章程》的议案。

议案5:关于审议《关于解散四川犍为农村商业银行股份有限公司、四川峨边山农村商业银行股份有限公司、井研县农村信用合作联社、夹江县农村信用合作联社、沐川县农村信用合作联社、峨边彝族自治县农村信用合作联社、马边彝族自治县农村信用合作联社》的议案。

议案6:关于审议《四川犍为农村商业银行股份有限公司、四川峨边山农村商业银行股份有限公司、井研县农村信用合作联社、夹江县农村信用合作联社、沐川县农村信用合作联社、峨边彝族自治县农村信用合作联社、马边彝族自治县农村信用合作联社解散方人员安置、遗留业务处置及风险控制方案》的议案。

四、会议登记事项

参加本次会议的股东须进行预先登记。

(一)预登记时间:2022年11月30日至2022年12月10日(该期间法定工作日,上午9:00-12:00,下午2:00-6:00)。

(二)登记地点:乐山市市中区春华路南段506号乐山农商银行三楼董事会办公室。

(三)登记方式:拟出席会议者在登记时间内到指定登记地点登记。

(四)登记手续。

1.自然人股东:持本人身份证明或其他能够证明其身份的有效证件或证明;委托代理人出席会议的,须提交委托人身份证明或其他能够证明其身份的有效证件或证明复印件、书面授权委托原件(详见附件)、代理人身份证原件及复印件,授权委托书应载明代理人的姓名、授权范围、事项、权限和有效期限等,并由委托人签名。

2.法人股东:法人股东法定代表人或授权代表人须携带法人营业执照或统一社会信用代码证复印件(加盖公章)、授权委托书(适用于授权代表)和出席人员本人身份证办理登记手续。授权委托书应载明代理人的姓名、授权范围、事项、权限和有效期限等,并由委托人签名。

五、会议出席及签到

请参加本次会议的股东或授权代表于2022年12月15日8:50到9:20到达会场办理签到手续。

(一)自然人股东持本人身份证复印件、代理人身份证复印件、授权委托书、委托本人身份证复印件、代理人身份证复印件到会场办理登记手续;

(二)法人股东法定代表人/授权代表携带本人身份证明、法人营业执照复印件或统一社会信用代码证复印件(加盖公章)、授权委托书(适用于授权代表)办理签到手续并参加会议。

六、会务联系人及联系电话

联系人:童女士、杨先生

联系电话:0833-2426001, 13036456456

联系传真:0833-2449855

地址:乐山市市中区春华路南段506号

邮编:614000

七、其他事项

(一)本公告于会议召开前15日在《乐山日报》发布。公告期满,视为所有股东已收到本次会议通知;

(二)授权委托书内容包括:委托人及代理人姓名、委托的股份数额、委托的权限范围、委托书签发日期和有效期限、委托人及代理人签名(委托人为法人股东的应加盖公章);

(三)如因不可抗力因素需变更会议时间和地点,另行通知;

(四)因新冠疫情防控需要,参会人员需出示24小时核酸检测报告、健康码、现场测试体温合格后入场,并全程佩戴口罩。新冠疫情防控以市政府相关部门通知为准。

特此公告。

乐山农村商业银行股份有限公司董事会

2022年11月29日

广告