



暑假要当心！ 提防这些“假期病”

快来看看专家怎么说



经过一个学期紧张的学习，许多孩子都打算在暑假好好放松一下。你是选择出门旅行、品尝美食？还是放松地“宅”在家里看剧、休息？其实，因生活节奏被打乱，饮食不注意，很容易引起一些疾病。暑假要警惕哪些“假期病”？如何应对这些“假期病”？本期健康问诊集纳了专家意见，一起来看看。

■ 蔡富根/整理



“假期病”之长期熬夜

不少“夜猫子”会选择到深夜才休息，然而熬夜对身体的危害也是不言而喻的。

1. 皮肤受损。

熬夜会导致内分泌失调，皮肤会出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

2. 肝脏受损。

长期熬夜会造成肝功能紊乱、效率降低，最终会由于肝脏负荷过重而引发各种病变。

3. 记忆力下降。

熬夜后，人在白天会出现没有精神、记忆力减退等问题。时间长了，还会导致神经衰弱、失眠等。

4. 视力下降。

长时间超负荷用眼，还会使眼睛出现疼痛、干涩、发胀等问题。

假期一到，学生的学习压力暂时得到了缓解，休闲时间又相对宽裕，尽情玩游戏就成了不少同学的首选美事，很多学生更是通宵达旦熬夜玩游戏，游戏成瘾的风险大大增加。现在，已经有一些学校开设了《网络成瘾心理教育》一类的课程，可见网络游戏对学生的负面影响之大，已经到了不可不控的地步。

“假期病”之暴饮暴食

假期使人拥有了更多的时间去享用美食，而很多人却“一不小心”吃多了。暴饮暴食的行为虽然会让人产生短暂的满足感和愉悦感，但其对人体产生的危害也是巨大的。

1. 暴饮暴食会使人体内的糖分、脂肪量增多，使人体代谢紊乱，引起急性胰腺炎。

2. 同时还会破坏身体的平衡。

3. 长此以往可能导致糖尿病，还可能增加得高血脂的概率。

去年全国流行病学调查的结果显示：每5个中小學生中，就有一个超重或肥胖。男生超重的比例明显高于女生，差不多是后者的1.5倍。医生分析，排除一部分因为内分泌失调导致的肥胖，大部分孩子体重超标说到底都是生活方式的问题。而零食不忌口，尤其是暑期在家，进食量比平时上学时翻番，很容易导致体重超标。

“假期病”之长处空调

进入暑假之后，患干眼症、过敏性结膜炎的同学一下子增加了不少。据某医院公布的数据显示，在每天眼科门诊中，各种空调眼病来看医生的占一半以上。

暑假，正是一年中最热的时候，一些地区简直到了没有空调就不能活的地步。这个时候，恐怕没人不想对空调说声爱，然而，在空调房呆了也并非好事，除了头痛、关节酸痛、疲劳等空调病，眼睛也会因为长时间使用空调引起干涩、眼酸、眼痒，并伴随情绪烦躁、疲劳、注意力难以集中等，统称为“空调眼病”。

长期在室内，再加上长时间专注于一些近距离工作，眼睛眨动减少，眼泪的蒸发增加，很多人在这种情况下就会出现眼睛发干、发涩的不适感觉，尤其长时间对着电脑的人。孩子放假宅在家的时间里，大半是耗在了电脑面前，因此稍不注意就会患上空调眼疾。

“假期病”之缺乏运动

不少人选择假期“宅”在家，坐着吃饭、坐着看电视、躺着打游戏，每天都“黏”在椅子上，瘫在床上……然而这种“宅”的生活方式并不健康，长期缺乏运动，会对人的身体造成这些伤害。

1. 会使组织器官机能下降，从而降低肌肉力量，引起肩酸痛、腰痛、膝关节痛等症状。

2. 使呼吸循环功能低下，即使轻微劳动也会发生心悸和呼吸困难。

3. 还会导致肥胖、糖尿病、心血管病、骨质疏松等疾病。

那么有哪些方法可以改善这些“假期病”呢？能做到健康规律饮食，早睡早起，保持规律运动，“假期病”也会不治而愈的。

1. 在生活起居和饮食方面，首先是尽量做到起居有序，让生物钟与工作时间同步。

2. 其次是减轻肠胃负担，避免过油、过刺激性的食物。此外，及时恢复运动也是非常重要的。

不少人经历了假期的“放纵”，运动量减少。因此可以进行活动量相对大一点的运动，比如快跑、游泳、球类等。

千万要警惕！ 暑期这些病也容易缠身

随着暑期的到来，因生活节奏被打乱，饮食不注意，也很容易引起以下一些疾病。因此，健康问诊提醒你务必引起重视。

1. 颈椎病

说起颈椎病，一般人都觉得是中老年病，而近几年，颈椎病不仅呈年轻化的趋势，甚至不少儿童也患上颈椎病。专家表示，儿童大多出现颈椎后弓的孩子都有长期的低头史，许多是因为沉溺于电子设备或课业压力大，长期伏案，却没有适当活动。

预防措施：预防颈椎病的发生，最重要的是改善坐姿。平时的工作学习中，要定时让自己休息一下，多走走动动，舒展一下筋骨。游泳非常适合防治颈椎病，特别是蛙泳，可以有效改善颈椎不适，帮助颈椎恢复健康。

2. 腹泻

夏天气温升高，酷暑难耐，事实上，连我们大人也非常喜欢“贪凉”，更别说小孩子了，比如贪食过凉的食物或者长时间地呆在空调屋里，很容易引起消化及呼吸系统疾病。儿童在暑期，生活节奏被打乱，外出游玩增多，若饮食不洁或过度贪凉，很容易引起腹泻。

预防措施：儿童的夏季饮食更需要以清淡易消化为主，保证水分的摄入，饮食品种多样、荤素搭配，营养合理，最重要的是别贪凉贪食。

3. 儿童骨折

随着暑期孩子户外活动增多，夏季衣服单薄，暴露的部位多，再加上未成年人的骨骼发育尚未完成，外力的冲击很容易产生损伤。

预防措施：运动前一定要热身，让身体处于一个灵活的状态能有效地避免受伤。暑期家长要监督孩子养成安全运动的习惯，不要放松对孩子运动的监管，更不能抱有侥幸心理，让孩子随便玩。

4. 近视

暑假到来，不少孩子宅在家里，开始随意看书、看电视、看手机、看电脑等，虽然得到了放松，但如果长时间、近距离无节制地用眼，再加上作息时间和饮食不规律、户外活动少等，就可能导致近视或近视度数加深。

预防措施：暑假是保护孩子视力和恢复视力的好时机，家长要避免孩子过度使用和过近用眼。在看书、做作业、看电视、手机、电脑时，要保持好正确姿势，控制好用眼时间。多带孩子户外活动，可以起到预防近视的作用。

5. 虫媒传染病

7月进入盛夏，天气炎热，蚊虫容易孳生，是登革热、流行性乙型脑炎、寨卡等蚊媒传染病的高发期。

预防措施：家庭可以安装纱门、纱窗及使用蚊帐防蚊；室内可使用电蚊香、气雾剂等家庭用卫生杀虫剂驱蚊、灭蚊；清除或倒置室外各种闲置的可积水容器，如放在户外、阳台、天台的不用的花盆、缸罐、轮胎、可积水的垃圾等。

在野外和户外活动时应穿长袖衣服及长裤，并在外露的皮肤及衣服上喷上驱避蚊虫药物，防止蚊虫叮咬染病。还应避免在树荫、草丛、凉亭等户外蚊虫较多的地方逗留过久。如出现登革热、乙脑、寨卡等疑似症状时，应及时就医，以免贻误病情。