

看最爽的球 熬最深的夜

徐矿总医院专家解读“世界杯综合征”：你的“心肝脾肺肾们”都有意见

本报记者 晏飞

美加墨世界杯开赛以来，精彩的攻防对决、热血的绝杀瞬间、令人窒息的点球大战，让无数中国球迷深陷这场四年一度的足球狂欢。由于时差关系，本届赛事大量关键场次集中在北京时间深夜甚至凌晨时段，不少球迷开启“昼伏夜出”模式，搭配啤酒、烧烤、零食，沉浸式享受足球盛宴。然而，这份激情狂欢的背后，一种俗称为“世界杯综合征”的健康隐患正悄然蔓延。

“世界杯综合征”并非严格的医学诊断名称，而是指球迷在大赛期间因长期熬夜、情绪大起大落、久坐不动、饮食不规律等因素叠加，引发的一系列身心不适的统称。轻者头昏脑胀、食欲减退、精神萎靡，重者则可能出现心慌、恶心、呕吐，甚至诱发急性心肌梗死、脑梗等危及生命的急症。有调查显示，七成观看过世界杯的受访者都曾出现过相关症状；国外研究数据更表明，世界杯期间心血管急诊风险会显著增加。

为了给广大球迷划出一条健康底线，记者专访了徐矿总医院心内科、神经内科、消化内科、泌尿外科及疼痛科的专家，从不同维度拆解“世界杯综合征”背后的致病机制，并提供一份实用的“科学观赛全攻略”。

心血管系统： 熬夜加上情绪激动，双重暴击最致命

在徐矿总医院心内科主任医师郝骥博士看来，世界杯期间心脑血管事件风险的显著升高，根源在于这四大坏习惯：长期熬夜、情绪骤变、久坐不动、饮食油腻。这四重因素互相放大，持续透支心脑血管健康，极易诱发心慌、胸闷、血压飙升，甚至急性心肌梗死。

郝骥解释说，人体拥有固定的生物钟，夜间是心脏、血管和大脑自我修复的黄金时段，此时副交感神经处于主导状态，心率放缓、血压平稳。而深夜或凌晨观赛会彻底打乱这一节律，交感神经持续亢奋，分泌大量肾上腺素和皮质醇，直接导致心率和血压居高不下。整场比赛期间，心脏始终处于“高强度加班”状态，血管持续收缩紧绷。有高血压、冠心病等基础病的中老年球迷，这种状态极易诱发血管痉挛、心肌缺血，大幅提升心绞痛乃至急性心肌梗死的风险。

熬夜带来的另一个隐蔽威胁是血液黏稠度的大幅升高。深夜久坐不动，血液循环变慢，加上代谢紊乱导致脂质垃圾堆积，更容易形成微小血栓。一旦斑块破裂、血栓完全堵死血管，可能瞬间导致急性心肌梗死或脑梗死。

如果说熬夜是慢性消耗，那么观赛时的剧烈情绪波动则是急性触发剂。足球赛事悬念十足，进球、逆转、绝杀等精彩瞬间随时牵动球迷情绪，使球迷在极短时间内经历剧烈情绪切换。郝骥指出，情绪剧烈波动时，脉搏速度会提升75%至110%，相当于持续高强度运动。瞬间激增的激素让血压骤升，心肌耗氧量暴增，有血管基础问题的人群极有可能在这种时刻突发急性心脏事件。

有“三高”或心脏病史的人群必须严守底线，严禁通宵，严格按时服药。最关键的是牢记求救信号：一旦出现持续性胸闷、胸痛，伴有压榨感，疼痛放射到左肩、后背或下颌，伴有大汗淋漓，必须立刻停止观赛，含服硝酸甘油，马上拨打120。不要抱有“看完再说”的侥幸心理。

消化系统：被“标配夜宵”拖垮的肠胃

没有啤酒和烧烤的世界杯是不完整的。然而，这种“标配”在消化内科医生眼里却是名副其实的“肠胃杀手”。徐矿总医院消化内科主任医师石丽红指出，每逢世界杯期间，捂着肚子来急诊的患者明显增多，很多人以为是吃坏东西，一查却是急性胃肠炎，甚至急性胰腺炎。

石丽红分析说，深夜人体消化功能本就减弱，胃肠道蠕动减慢，消化液分泌减少。此时灌入冰镇啤酒，吃下大量油腻烧烤和辛辣卤味，冰冷刺激让胃黏膜血管急剧收缩，高油高盐食物大幅加重消化负担，“冷热交替、油腻叠加”极易诱发急性胃炎、胃痉挛和腹泻。更危险的是，高脂饮食与酒精的组合还可能诱发急性胰腺炎，油腻食物需要大量胰液分解，酒精又刺激胰腺分泌，当胰液排出受阻，就可能对胰腺自身造成损伤，引起持续性、刀割样的剧烈腹痛。

胃食管反流患者在看球期间同样面临高复发

神经系统：隐匿的“情绪风暴”与清晨的“魔鬼时段”

徐矿总医院神经内科主任医师翟羽佳从脑血管的视角，揭示了一条凶险的致病链条。他指出，很多人以为脑卒中离自己很远，实际上，熬夜与情绪激动会诱发“情绪性高血压”，这正是脑卒中的重要导火索。

翟羽佳特别提醒，要警惕清晨的“魔鬼时段”。很多焦点赛事在凌晨结束，球迷带着极度亢奋或愤怒的情绪倒头就睡，而此时清晨血压本就偏高，情绪波动造成的血压骤升尚未消退，两相叠加，极易冲破脑血管的承受极限。

运动系统：被忽视的脊柱损伤与“坐出来的血栓”

一场比赛常规时间90分钟，加上补时和加时赛，球迷常常在屏幕前持续久坐。徐矿总医院疼痛科主任医师李新巧指出，这种看似轻松的“沙发观赛”，对脊柱的损伤不亚于加了一个“夜班”。常见的“葛优躺”半卧位姿势，让腰椎间盘承受的压力达到站立位的两倍以上，长时间低头前倾看屏幕，则会诱发颈椎曲度变直、颈椎反弓、腰椎间盘突出等一系列问题。

李新巧特别指出，久坐带来的伤害远不止腰颈酸痛。连续久坐超过90分钟，下肢静脉血流速度显著减慢，下肢深静脉血栓的发病风险明显提升。这种“坐出来的血栓”极其危险，一旦脱落，

泌尿系统：“忍”出来的健康危机

除了上述已被广泛讨论的健康风险，还有一个隐蔽却同样不容忽视的问题，看球时的憋尿习惯。徐矿总医院泌尿外科主任医师薛书成指出，观赛过程中比赛节奏紧张，很多球迷为了不错过精彩瞬间，即使有尿意也一忍再忍。这种习惯却可能给泌尿系统带来一系列麻烦。

薛书成解释，正常排尿不仅排出代谢废物，也是对尿道的天然“冲洗”。长时间憋尿会让尿液在膀胱内滞留过久，细菌有了更多繁殖机会，从而大幅增加尿路感染风险。对于男性球迷来说，长期憋尿造成的盆

风险。石丽红提醒，吃完夜宵倒头就睡，胃里的食物和胃酸极易反流灼伤食道。夜宵后需留出1到2小时再躺下，并坚决摒弃冰镇饮料和碳酸饮品。

第一时间识别脑卒中的前兆，直接关系抢救成功率。翟羽佳反复强调“120”快速识别法：看1（一）张脸是否口角歪斜；查2（两）只胳膊平举是否有单侧无力；0（聆）听语言是否清晰。出现任一症状立刻急救，不能抱着“睡一觉就好”的想法等到天亮。他还建议赛后做关键的“冷处理”，闭目深呼吸5到10分钟，让过度兴奋的交感神经平复，让血压缓缓回落后再洗漱入睡。在暴怒或亢奋状态下直接倒头大睡，会让心脑血管在睡眠中持续承压。

可能随血流堵塞肺动脉，造成致命后果。

如何在看球的同时保护运动系统？李新巧给出的方案是充分利用“中场休息”，起身活动3到5分钟，走动、踮脚、勾脚都能有效促进下肢血液回流；颈肩部位可缓慢做前屈、后伸和左右侧屈动作，缓解肌肉僵硬。她提醒，如果出现四肢放射性的麻木、疼痛，或有“过电感”，可能已压迫神经，必须尽快就医。

腔和前列腺持续充血，还可能诱发或加重慢性前列腺炎，出现尿频、尿急、排尿不畅、小腹及会阴部坠胀疼痛等症状。

晨报超话

