

2024年6月20日

星期四

第3124期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办  
国内统一刊号CN43-0036  
全国邮发代号41-26

今日 8 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众



“健康向未来”摄影大赛作品选登

检验之光 作者/禹伟华

## 酒精、游戏、熬夜…… 大考后的放纵，你踩“雷”了吗？

@ 中高考生，“考后综合征”这样应对

本报记者 王璐 通讯员 汤雪

随着 2024 年高考落下帷幕，湖南中考也在 6 月 20 日正式圆满收官，考生们终于迎来了放松时刻。但是万事皆有度，一旦放松变成了放纵，后果不堪设想！医生提醒，考后一周至放榜后一周是“考后综合征”最容易爆发的时段，考生们要特别注意饮食、睡眠和心理等问题，别被“考后综合征”击倒。

关注考后“压力”  
切记“放松莫放纵”

【门诊情况】“查分、报志愿，这些考后要面对的心理考验并不亚于考前。”长沙市中心医院神经内科心理门诊、中级心理治疗师赵伟介绍，日常接诊中，不少考生因考后过度放纵、焦虑、抑郁、迷茫等心理行为问题前来就诊。

【专家提醒】赵伟表示，应对考后“压力”，考生可利用考后时间思考和规划未来教育和职业方向，与家长、老师和同学充分沟通交流，根据兴趣和就业前景，合理填报志愿。另外，家长要学会倾听和理解孩子的感受，帮助他们排解压力和负面情绪，尊重孩子的选择，珍惜共处时光，少唠叨、少指责，在理解和尊重中伴随孩子成长。

考后饮酒狂欢要适度  
莫忘安全“附加题”

【临床案例】6 月 9 日晚，长沙市中心医院急诊医学科接诊数名学生模样的醉酒男女，其中 1 名女孩喝得不省人事，身上还残留不少呕吐物。进行紧急对症治疗后，女孩恢复意识。医生了解到，女孩是位高考生，考完聚餐

饮酒过量导致就医。

【专家提醒】过量饮酒易出现大脑功能障碍，甚至进入昏迷状态，严重可致心跳猝停；醉酒呕吐，一旦阻塞气道可引发窒息；有基础疾病患者过量饮酒还可让原有疾病加重或出现并发症，甚至危及生命。

该院急诊医学科主任医师龙勇提醒，提倡考生尽量不要用“豪饮”的方式庆祝毕业，若实在需要饮酒，切忌空腹，可在饮酒前半小时适量饮用牛奶、酸奶等，若出现醉酒或明显不适，鼓励吐出胃内残余的酒；如出现重度昏迷，要将醉酒者头部偏向一侧或让其侧卧，以防呕吐物吸入气管而窒息。若出现呼吸减慢或不规则呼吸，抽搐、大小便失禁、呕血等情况，需及时就医。

考后扎堆放肆“嗨”  
小心被结核“盯”上

【临床案例】繁忙的学业完成后，部分考生会选择去网吧放松心情。但网吧环境复杂，人员密集，极易成为肺结核等传染病的高发地。往年，长沙市中心医院结核病诊疗中心就收治过不少考后因频繁出入网吧玩游戏，患上肺结核的毕业生，有些甚至因病情严重影响了后期入学。

【专家提醒】“结核杆菌通过飞沫传播，易在网吧密闭环境中扩散。学生由于学习压力大，缺乏运动，突然放松后加上通宵达旦，免疫力迅速下降，易感染发病。”据该院学生、儿童结核科主治医师刘小峰表示，学生体检时若查出疑似结核，直接关系到能否顺利被高校录取。提醒孩子在享受游戏乐趣的同时，要注意身体健康。少去网吧、酒吧、KTV 等通风差的密闭场所，如果要去，应尽量选择卫生条件好、通风良好的场地，并避免熬夜。

避免视力“掉线”  
别让近视影响报志愿

【临床案例】高考生王同学近期看远一片模糊，而且眼睛酸胀、干涩。因考前学业紧张，没有时间就诊，仅自行在药店买了眼药水缓解。考后，王同学就赶紧来医院就诊，眼科专家检查诊断王同学是长时间近距离用眼导致的眼疲劳及干眼症，需对症治疗。

【专家提醒】“近年来，随着电子产品的普及及学业任务的繁重，医院眼科每年都要接诊大量近视等眼科疾病学生患者，尤其寒暑假显著增加。”长沙市中心医院眼科主任医师朱学春表示，长时间近距离用眼不仅会让近视率增加，还会导致瞬目（眨眼睛）的次数减少，泪膜不稳定，引发眼睛干涩疼痛。

朱学春提醒，每看电脑、手机、电视 30 分钟，休息 10 分钟，可站在窗边望远或多看绿色。使用手机尽量把手机字体调大一些，减小眼睛压力，缓解视觉疲劳；调整屏幕周围光线，黑暗环境看手机需开灯。每天保证 2 小时户外活动。多吃胡萝卜、西红柿、柑橘类水果等富含维生素 A 和维生素 C 的食物。养成良好的生活习惯及规律的作息时间，保证充足睡眠，不熬夜。定期检查视力。

健康中国  
湘潭市妇幼保健院 协办  
咨询电话:0731-58577528  
网址:<http://www.xtfuyou.com>  
地址:湘潭市岳塘区东湖路 295 号

征文竞赛