

# 周末狂欢暗藏危险

## 太过放松导致“周末病”

周末本是让大家身心放松的大好机会，但聚会、应酬和无度的狂欢，可能将本该轻松休闲的周末变成“魔鬼时段”，不仅无法达到休息的目的，还会增加各种疾病的患病风险。近日，英国一项研究显示，周末入院的心脏病患者，死亡率高于平时入院的患者。

### 周末猝死风险高两成

英国阿斯顿大学的研究者选取了2.5万名心脏病患者，分析了他们2000年~2013年的住院天数和死亡情况。结果表明，这部分人在周末、夜晚等非正常工作时段（周一至周五的上午9点到下午5点是正常工作时段）更可能遭遇心脏病突发，发生心脏猝死的可能性比平时高出7%。统计数据还显示，心脏病患者在周六的死亡风险比平时高出19%，周日高出9%。

此前，国外就有许多关于周末健康情况的研究。今年6月，发表在《心身医学》季刊上的一项芬兰研究显示，周末休息不好的人，因心脏病或脑卒中死亡的风险比常人高出3倍；2014年的一项大型研究分析了48个来自美国、加拿大和欧洲的报告，纳入超过180万名参与者，发现在夜晚和周末入院治疗的患者死亡率升高5%。

中日医院急诊科副主任医师郭诗东告诉记者，尽管没有确切的临床统计，但就一名急诊科医生的感受而言，周末来就诊的病人确实比平时多一些，病例主要以心脑血管疾病居多，心脏猝死、脑卒中等都不少见，人群还是以中老年人为主。此外，周末看急诊的还有呼吸道感染、胃肠道感染等疾病，各年龄段人群都有。

### 太过放松导致“周末病”

周末放松固然好，但以下几种不当的休息方式，会让身体拉响警报。

1. 买醉。周末与朋友把酒言欢可谓快哉，但要控制好量，不要喝得酩酊大醉。新西兰的一项研究表明，周六晚上到医院急诊科求医的病人中，醉酒者就占了近1/3，其中超过八成有拼酒行为。周末突然大量饮酒，可能会诱发心悸、胸闷、呼吸困难等症状。

2. 无节制地大吃大喝。荷兰马斯特里赫特大学精神卫生学院博士安宁说，跟“过劳肥”的心理动机相似，经过一周的繁忙工作，人们会存在“补偿心理”，觉得应该好好奖赏自己，于是会暴饮暴食。英国《肥胖》杂志刊发的一项研究表明，更年期女性在周六容易摄入脂肪超标，男性在周末摄入的食物量是健康推荐量的两倍。

3. 熬夜赖床。睁不开眼才睡，日上三竿才起，概况了很多人的周末生活。作息规律被打乱会引发头痛、头晕等表现，第二天没精打采。有些人次日有出游计划，但又没精神，可能会过量饮用咖啡，导致脑血管扩张，出现搏动性头痛。

4. 彻夜狂欢。周末晚上跟朋友去酒吧、KTV通宵畅玩，欢笑、高歌、狂呼时，心脏要加倍努力地“工作”，血压会升高。有心脑血管基础疾病的人群，过于兴奋激动时容易“爆血管”。很多患者玩得开开心心时常常忘记吃药。英国格拉斯哥大学研究显示，忘记服降压药，血压急剧波动可引起血管破裂。

### 5. 日程太满。

平时上班累，家务事、应酬、朋友邀约，攒了一堆事，周末就算有“三头六臂”都忙不过来。许多人往往周六上午买菜、忙家务，下午赶紧做饭宴请友人，晚上与闺蜜喝茶，周日还要带孩子去公园，甚至去远郊……结果，周日下午就头晕眼花撑不住了。

此外，不少人平时有个头疼脑热也都愿意在周末去医院看病，但周末门诊科室要么不开，要么只留几个医生值班，医护人员难免力不从心。英国伯明翰大学的一项研究显示，周末医院里只有不到1/3的医护人员在值班。美国梅奥诊所的一项大规模研究显示，每年美国约有90万人因急性心肌梗死入院，其中2/3是在正常营业时间以外入院，他们同样面临得不到高质量救治的情况。

### 定好计划，别安排太满

许多人的周末要么过得像打仗，要么蒙头大睡一整天，主要还是压力太大导致的。平时没时间，周末又有许多事情想做，短短两天只是杯水车薪，时间不够。每个人都要给工作和生活划清界限，平时该工作时抓紧时间，不拖延；该加班时安心加班，不抱怨；下班回家，在家门口前深吸一口气，把压力、牢骚都通过呼出的一口气吐出去，回家好好陪父母、老婆、孩子，不迁怒。利用下班时间跟家人、朋友商量怎么过周末，提前制订计划，才能拥有一个健康愉悦的周末。周末日程不要安排得太满，留点时间看书、发呆，让

心灵沉静下来。

要想过一个轻松的周末，最关键是不熬夜，保持工作日的作息规律。周末玩乐最好在晚上10点前结束，保证在12点能上床睡觉，次日早上8点左右起床。其次，三餐要规律，早餐不能省，晚餐可以适度吃点好的，但也要管住嘴，避免吃太多油腻、煎炸的食物，只吃七八成饱。再次，喝酒要控制好量，男性每日摄入的纯酒精量不应超过20克，女性要更少。第四，周末不要过量运动，锻炼不能光靠周末，而要循序渐进，靠平时的积累。建议一周运动2~3次，最好进行快走、慢跑等温和的有氧运动。

有基础慢性病的人群，周末时一定要不能忘记吃药，不妨定个闹钟或在家中显眼处贴一个便签提醒自己。吃饭、饮酒的量严格按照医嘱加以控制。老年人和患有心脑血管病的人群不要参加高强度的竞技运动，活动让自己微微出汗即可。

(生命)

