

旅游旺季出行 小心“经济舱综合征”

当前正值旅游旺季,人在旅途,但健康隐患不容小觑。近日,52岁的胡女士乘坐飞机长达14小时后,遭遇下肢静脉血栓脱落并引发肺栓塞,几近猝死,究其原因,是患上了“经济舱综合征”。什么是“经济舱综合征”?如何才能避免这种情况发生?

什么是“经济舱综合征”

所谓“经济舱综合征”(简称ECS)又称“机舱内血栓形成症”,其主要是由

于长时间乘坐飞机,在狭窄空间内不能活动,再加上密闭空间湿度较低,双下肢静脉血液回流缓慢、血液淤滞,就会发生下肢深静脉血液凝固,从而形成血栓。患者下飞机活动后,血栓发生脱落,随血液到达心脏,继而又达到肺动脉,堵塞肺动脉,使肺脏缺血、缺氧,引起胸痛、气短、咯血,严重时会导致猝死,临床上称为“肺栓塞”。

其实,“经济舱综合征”并非只发生在飞机座舱内,乘坐汽车或火车时,如

果长时间保持一种姿势也会形成血栓。值得注意的是,老年人下肢静脉瓣功能较差,更易发生“经济舱综合征”。此外,如果乘客有血栓病史或乘机前曾大量饮酒、吸烟、过多进食油腻食物,也容易患病。一般来说,静脉被血栓堵塞后会出现下肢肿胀、手按有凹陷、小腿后方疼痛明显的症状。

如何预防该病

乘坐交通工具长途旅行时,怎样预

防“经济舱综合征”?

首先要多喝水,避免脱水导致血液浓缩,增加血栓形成风险。其次,注意下肢保暖,着装舒适,穿着宽松柔软衣物,避免穿着紧身裤。如以前发生过静脉血栓的乘客,建议在医生指导下穿着抗血栓弹力袜。此外,如下飞机后发现下肢已肿胀疼痛,应避免剧烈运动,以防血栓脱落,并及时就医。

复旦大学附属中山医院康复科副主任 刘邦忠

舌苔厚腻 调理湿气

中医认为,舌头是人体健康的晴雨表。正常的舌苔为薄白苔,干湿适中、不黏不腻。而舌苔厚腻往往提示机体功能失调,根据邪气的不同,舌苔厚腻又有痰饮、湿邪、积滞之分。如果发现舌苔变得厚腻了,即便身体没有任何不适症状,也要引起重视。

舌苔厚腻,一般与体内湿气重有密切关系。湿气是体内水液代谢的不良产物,可分为外湿与内湿,两者的症状各不相同。

外湿是由于天气潮湿、人们接触湿冷环境等原因,在体表或经络部位积聚了过多的湿气,从而引起关节疼痛、浮肿、身体沉重。而内湿则是由于饮食无度、缺少运动、过于劳累、盲目用药等因素,导致脾胃功能失常、水湿停滞,造成湿气过重,引发四肢倦怠、食欲不振、腹胀便溏等。此外,痰饮、食积也可引起舌苔厚腻,需要结合实际情况进行区分。

日常生活中如何祛湿?可以从改

变居住环境、调整饮食、增加运动等方面来改善。建议患者在医生指导下,多吃一些赤豆、薏米、山药、冬瓜等食物,可以起到利湿消肿的作用。

如果患者湿气重,还伴有脾胃功能失调,则需要同时调理脾胃。这些患者如果仅仅一味祛湿,却不调理脾胃,从短期来看,湿气可能会有所减轻,但过不了多久,又会“卷土重来”。

上海市瑞金康复医院中医科 梁婷(主治医师)

孕期呼吸不畅 可能患有贫血

怀孕32周以后,很多孕妇都会出现胸闷、呼吸不畅等不适。有些人觉得这是孕期正常现象,一点也不在乎。而有些人则担惊受怕,即便经检查后显示一切正常,也无法减轻焦虑感。事实上,这两种做法都欠妥当。

事实上,怀孕中晚期出现呼吸不畅是正常的生理现象。随着胎儿越来越大,孕妇宫底增高,腹腔所占空间增大,导致膈肌向上,使胸腔所占的空间

越来越小。孕妇每次呼吸时吸入的氧气量少了,呼吸频率自然就会加快,就容易出现胸闷、呼吸不畅等症状。

但是,有一部分孕妇在孕期会发生贫血,此时血液中含氧量下降,就会导致呼吸系统出现代偿,主要表现为呼吸加快、呼吸困难等。

那么,当孕妇发生呼吸不畅时,能否辨别是否属于正常现象?有一个很简单的方法。如果孕妇在没有进食的

状态下,频繁出现呼吸不畅,很有可能因贫血引起,需要及时到医院检查。

上海交通大学附属同仁医院妇产科 丘瑾(主任医师)



图 IC

肝病患者应关注肌少症

随着机体衰老,骨骼肌肌量、强度和功能都在衰减,虚弱感让人挥之不去。尤其对于肝病患者来说,肌肉丢失会带来更严重后果。

肝病患者的肝糖原减少,作为补偿,肌肉就会分解。有数据显示,慢性肝病患者平均每年会损失2.2%的肌肉质量,当每年肌肉质量损失率大于3%时,肝病患者病死率将显著增加。

肝病患者想要避免肌少症,需适当增加蛋白质的摄入,并避免长时间处于饥饿状态。建议每天吃4~6次餐食(三餐+3次加餐),可促进蛋白质和能量吸收,防止肌肉减少。此外,每周进行4次、每次20分钟的中等强度有氧运动或抗阻训练,可有效改善肝病患者的肌肉力量。

东方肝胆外科医院肝胆内科 邹珊珊

手足口病 成年人也会“中招”

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的常见传染病,5岁以下儿童较为多发。发病初期,患者常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉疼痛。1~2天后,舌头、牙龈、颊内内侧等口腔部位会出现水疱,痛感明显。另外,在手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹还带有水疱。

很多人觉得手足口病是儿科病,其实成年人同样会“中招”,只是感染后几乎没有症状,但会传播病毒。因此,外出归来后一定要做好手部清洁,以免将携带的病毒传染给孩子。

另外,如家中已有人患上手足口病,建议每天清洁患者常触碰的家具、玩具、碗筷等,并且每周用含氯消毒剂消毒1~2次,这样可以避免家中其他成员交叉感染。

闵行区梅陇社区卫生服务中心全科 刘华(副主任医师)

别给食管“三峡”添堵

人体的食管中,有三个地方比较狭窄,依次是食管起始部,称为“颈狭窄”;其次是食管与左右支气管交叉处,称为“支气管狭窄”;以及食管通过膈肌处,称为“膈肌狭窄”。你可以把这三个部位想象成食管中的“三峡”。

正因为人们的食管存在这三个狭窄处,如果摄入的食物过大,便会被堵在此处。如果食物过硬、过烫,损伤食管黏膜,不仅会造成黏膜炎症,甚至还会引发癌变。

因此,为了不给食管“三峡”添堵,进食时一定要注意细嚼慢咽,不吃过烫或过硬的食物。吞服刺激性较大的食物与药物时,应尽量用温开水送服。

宋亮

眼镜与健康

为什么新配的眼镜戴着会不舒服?

茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

每个戴眼镜的人都有过这样的体会和疑问:为什么新配的眼镜戴上后会不舒服呢?造成不舒服的原因多种多样,一般有以下几种:

- 1.新眼镜度数与旧眼镜度数有所不同,刚戴时可能会出现轻微头晕或眼酸现象。
- 2.旧眼镜使用时间比较长甚至严重变形,眼睛适应了旧眼镜的各项参数,因此戴新眼镜会出现不适现象。
- 3.镜片类型变化,比如原来使用球面镜片或者非球面镜片,而现在换成非球面或者球面,由于视物效果发生变化,会出现轻微头晕现象。
- 4.镜眼距发生变化,由于原来戴有鼻托或无鼻托的眼镜,现在换成有鼻托或有鼻托眼镜,由于眼睛与镜片距离发生变化,会出现不适现象。
- 5.镜框大小和形状变化,小框、中框、大框之间转换时,以及有框、无框、半框之间转换时,因

为视野、瞳高等改变也会出现不适应。

6.度数不准确也可能是新眼镜不完全适配的原因,有些眼镜店工作人员在没有相关验光师资质的情况下也会为顾客验光配镜,若新配的眼镜度数和顾客屈光状态不符,会导致顾客佩戴新眼镜后感觉不适,另外部分眼镜店由于技术原因达不到制作眼镜的精度,或者一时疏忽没有按照验光单数据严格加工眼镜,也会造成不适。

对于初次戴镜或者度数增加的人来说,因为之前的视觉是模糊的,大脑也适应了眼睛所传递过来的模糊信号,一旦戴上新眼镜,视觉变清晰了,大脑接收到清晰图像的刺激,原有的视觉印象被推倒,重新建立新的视觉习惯,这需要一个过程。在视觉习惯重新建立的过程中,受个体差异的影响,可能会出现头晕、看东西变形、走路有晃动感等现象,这些现象会随着时间的推移逐渐消失,也就是我们所说的“适应适应就好了”,常规半个月左右就可以适应,眼睛敏感的人适应时间可能更长一点,如果还不能适应则有可能需要确认验光和加工是否正确。

“喝醋软化血管”不科学

“喝醋能软化血管”的说法并不科学。醋的确可以溶化钙质,但是动脉粥样硬化并不是因为血管钙化造成的,而是由于血管内形成了粥样斑块降低了血管弹性,并且堵塞了血管的原因。其实,保持血管的健康有很多方法,包括清淡的饮食、多运动、戒烟限酒等。

王杰琼



图 IC

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com