

# 长途出行需警惕“经济舱综合征”

春节假期结束，各地迎来返工潮，人们免不了在路上奔波。据报道，在春节假期后的返工途中，南方出现了多名因为长时间坐车导致下肢深静脉栓塞、进而引发急性肺栓塞的患者。其中个别人竟不幸身亡，这几位患者连续坐车时长均在20小时以上。

火箭军特色医学中心血管外科主任医师提醒，长时间乘坐交通工具，要警惕发生“经济舱综合征”。

## 什么是“经济舱综合征”

“经济舱综合征”是指在长时间乘坐飞机等交通工具期间或旅途结束后，人体下肢深静脉出现血栓形成的病理状态。

卞策表示：“其通常表现为下肢一侧或是双侧的疼痛、肿胀；如果血栓脱落，还可能引起肺部的一些表现，如咳嗽、憋气、胸痛、呼吸困难、咳血，严重会导致晕厥，甚至猝死。”

“旅客长时间处于狭窄空间，肢体呈弯曲状态且缺乏活动，可能导致下肢静脉回流受阻；在高空旅行途中，机舱封闭且湿度较低，如果旅客长时间处于睡眠状态，未及时补充水分，缺水会导致血液黏稠度升高。这些因素都可能诱发血栓形成，出现‘经济舱综合征’。”

## 常走动可预防

“事实上，‘经济舱综合征’不仅仅

会发生在飞机长途旅行中，长时间乘坐私家车、高铁等交通工具，甚至在家中或是公司久坐、活动较少都可能引发该综合征。”

为了避免在旅途中罹患“经济舱综合征”，卞策建议，出行时尽量穿着宽松柔软的衣服和鞋子；避免小腿部和膝盖后方长时间受压，在条件允许的情况下，可在机舱、车厢内适当站立或走动，也可以选择座位上做一些改善下肢血流的动作，如足踝旋转、脚尖上勾等；

此外，应保持充足的水分摄入，清水、果汁或牛奶都是不错的选择，同时避免饮用酒精饮品或咖啡；最后，老年人、孕妇、曾患静脉曲张的旅客在选择长途出行前请向医生咨询，做好预防措施。

“如果在旅途过程中出现下肢明显肿胀或疼痛，甚至伴有咳嗽、胸闷、气短等症状，一定要高度重视，及时前往医院检查是否存在血栓。切勿自行按摩或热敷腿部，不当处理可能会刺激血栓脱落，引发更严重的后果。” 据 人民网

## 揭开「超级真菌」的神秘面纱

近日，美国疾病控制和预防中心(CDC)表示，耳念珠菌正在以“惊人的速度”传播，目前已遍布美国一半以上的州，成为紧迫的公共卫生威胁。据不完全统计，在已报道的316例耳念珠菌感染患者中，有94例发生死亡，死亡率为29.75%。

耳念珠菌，又称耳道假丝酵母，是2009年发现的一种病原真菌，有“超级真菌”之称，易在患者皮肤中定植，具有多重耐药性，致使临床病症难以治疗及流行难以控制。

耳念珠菌的传播方式主要为接触传播，即通过接触受污染的表面和从受感染或定植的患者身上脱落的污染物传播。皮肤可携带该菌，虽不造成感染，但可传播给他人。

耳念珠菌传播迅速，在全球众多地域都有患者被感染的报道。但是耳念珠菌感染可测、可治、可预防，市民日常只需加强卫生和防范意识即可。此外，在国内发现的一些耳念珠菌临床分离株对抗真菌药物都具有较高的敏感性，所以市民不必过度恐慌。

上海市健康促进中心 供稿

## “洋葱式”穿衣法助儿童御寒

天气寒冷，如何让孩子穿的既舒适又保暖？不妨采取“洋葱式”穿衣法。具体来说，就是根据孩子的活动和环境变化，随时增减衣物，避免过热或过冷。分层穿衣，每一层衣物都有其功能，舒适、灵活又保暖。

内层为吸汗速干层，主要作用是排汗和保持干燥，避免湿气导致的不适，例如纯棉内衣因其柔软亲肤、透气

性好、吸湿性强，是很好的选择。

中层为保温隔热层，主要作用是提供保温效果，锁住体内热量，防止体温过低，如羊毛衫、抓绒衣。

外层为防风防水层，主要作用是阻挡外界寒冷空气，防止热量流失，如羽绒服、防风外套等。

其实，穿着过多衣物会让孩子出汗，汗液挥发不及时反而会加速热量



图源:千库网

流失，增加感冒风险。

上海市疾病预防控制中心 供稿

## 3D 电影并非人人适宜

在科技发展日新月异的今天，3D电影以其逼真的立体效果，为观众带来了前所未有的视觉盛宴。然而，并非所有人都能尽情享受这份独特的观影体验。

对于患有近视、远视、散光等眼部疾病的人群来说，观看3D电影可能会加重眼睛负担，导致眼疲劳、干涩、视力模糊等症状。尤其是高度近视患

者，长时间观看3D电影还可能引发视网膜脱落等严重眼疾。

观看3D电影时，屏幕上的立体画面会让观众产生身临其境的感觉。这对于平衡感较差或容易眩晕的人来说，可能会带来极大的不适。他们可能会感到头晕目眩、恶心呕吐，甚至出现晕倒等症状。这不仅影响了观影体验，还可能对身体健康造成威胁。

## 常做家务有“独特疗效”

在有些人眼里，打扫卫生是个“麻烦事”，既耽误时间，又浪费精力。其实，做家务是一种性价比很高的运动，并且每种家务都有它的“功效”。

**洗衣做饭** 每天做饭可以对大脑产生一种良性刺激。将菜切成丝、片、丁等不同形状，把握放油、盐等调料的量以及先后顺序等，属于精细操作，可锻炼手眼协调能力和记忆力。

**打扫房间** 打扫房间不但可享受整洁的家居环境，还会刺激大脑内的神经递质，促进多巴胺、五羟色胺以

及去甲肾上腺素的分泌，增加幸福感。

**买菜遛狗** 外出买菜、遛狗都需要走路，这类家务与散步健身接近，无形中增加了活动量。遛狗时，多以走或跑为主，还需要一定的力量牵拉遛狗绳，能锻炼上肢力量，增强心肺耐力。

**重型家务** 如搬家具、洗车的活动量很大，可促进血管健康，减少高血脂、高血压和胰岛素抵抗等诱发心脏病的危险因素，还能锻炼肺功能，改善肌肉张力，减少精神紧张。

上海体育科学研究所 刘欣

## 不育患者应关注精索静脉曲张

精索是连接男性睾丸与腹腔内的条索状组织，其中还有静脉、动脉、输精管、淋巴管以及神经肌肉等。精索静脉曲张是一种血管病变，指精索内蔓状静脉丛的异常扩张、伸长和迂曲，它可以导致阴囊疼痛、坠胀、精子质量变差和进行性睾丸功能减退，是男性不育的主要原因之一。

精索静脉曲张的治疗方法主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗主要用于改善临床症状、提高精液质量、减轻静脉曲张。而当药物治疗不能很

好地控制症状，或不能满足患者生育需求时，往往需要手术治疗。

目前临床上最常用的是显微镜下精索静脉曲张结扎术，也叫显微手术，即在显微镜下观察精索静脉曲张情况。该手术切口很小，一般在2~3厘米。由于使用了手术显微镜，可将视野放大5~20倍，能清晰分辨精索内细小动脉、淋巴管及精索外细小血管，增加手术成功率。

同济大学附属同济医院 生殖医学科 翁一鸣(主治医师)

## “垃圾食品”，吃对了也能很健康

日常生活中，我们常听到家人告诫：“少吃垃圾食品！”但实际上，那些被贴上“垃圾食品”标签的食物，并不像想象中那么糟糕。只要吃对了，有些甚至对健康还有好处。



图源:千库网

**麻辣烫** 麻辣烫主要采用水煮的烹调方式，且食材在沸水中停留时间较短，能减少营养损失、保留食物的天然味道。麻

辣烫可选的食材也很多，很容易实现食物多样化。主食、蔬菜、蛋白质一锅都能满足，只要少放调料、少喝汤，就能成为一

顿营养均衡的“健康餐”。

**汉堡** 汉堡本身自带的蔬菜少，食用时不妨搭配一份蔬菜沙拉或自备圣女果、水果黄瓜等。中间夹着的肉饼可能会经过油炸，偶尔吃也无妨，其他两餐少油即可。

**罐头食品** 水果罐头含糖量较高，建议适量食用，选择肉类或鱼类罐头时，需注意营养成分表中的钠含量，优先选择钠含量较低的产品。

据 科普中国微信公众号

**千年现前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com