

暑假旅行 带上“健康”

■本报记者 雷春香

时下又到了一年一度的暑期旅行季,许多家长都会趁暑假带孩子出游。然而,旅途中的一些行为可能会对健康造成影响,例如乘坐火车时趴在桌子上睡觉、汽车的急刹车等等,会对颈椎造成伤害,从而导致颈椎病;长时间坐飞机还会发生肺栓塞等疾病。那么,如何才能能在旅行途中预防疾病的发生呢?

坐火车:避免久坐多伸懒腰

“坐了好几个小时的火车,脖子都快断了。”这是坐火车出游的人最常出现的情况。天津中医一附院颈腰损伤科李正飞主治医师说,实际上,从医学角度而言,这是因为人坐久了,颈部肌肉长时间处于紧张状态,会使局部肌肉出现劳损、板滞,从而引起疼痛不适。

不管我们在火车上采用什么坐姿,都应该在坐一段时间后,起来活动一下颈部、腰部,抬头看看车顶,望望窗外风景。这不仅有利于保持颈椎的生理功能,对身体其他部位也有保护作用。

李正飞建议,坐火车时不妨经常伸伸懒腰,打打哈欠,将双肩往后扩展一下,进行所谓的“伸懒腰”动作,使脊柱得到充分拉伸。

开汽车:尽量避免紧急刹车

在时间充裕、路途允许的情况下,越来越多的人开始选择自驾游。途中不但可以尽情地欣赏沿途的美景,更能自由掌控时间。但在自驾的过程中,如果出现紧急情况,比如急刹车的话,很容易使颈椎受到冲击,从而受到伤害,因此我们应尽量避免长时间的驾车。

如果没有多人交替开车的条件的条件的话,那么驾驶者就要勤休息。休息的时

候把车座放平尽量躺着休息,这样就能够避免颈部因为过度劳累而造成伤害。

乘飞机:带靠枕多起身走动

乘飞机是现在大多数人长途旅行的首选交通工具,可以节省很多时间。可是就在这几个小时的飞行中,同样可能因为劳累或不慎而伤及颈椎。

由于飞机上的活动空间狭小,很多乘客都会选择在飞行中靠在椅背上睡上一觉,但这极易使我们的颈椎长时间处于僵直状态,从而使颈部肌肉紧张板滞,引起疼痛症状。因此我们坐飞机前最好选择一个比较舒适的颈部靠枕,将它垫在颈项部,这样我们在飞机上睡觉时就不用担心颈部僵硬了,会大大降低颈椎劳损的发生。

此外,长时间坐飞机还要小心“经济舱综合征”。“经济舱综合征”又叫“下肢深静脉血栓”或“旅行血栓症”,它是指在乘坐飞机旅行中或旅行后,乘客由于长时间坐在相对狭小的座位上不动,导致双下肢静脉血液缓慢甚至淤积发生凝固形成血栓。下飞机活动后血栓脱落,并随血流经右心室到达肺动脉,阻塞肺动脉,医学上也称“肺栓塞”。

肺栓塞是一种非常凶险的疾病,一旦发生肺栓塞,患者可出现急性呼吸困难,急性心力衰竭,如不能及时救治,可



能发生生命危险,有严重者,甚至在几分钟内猝死。肺栓塞死亡率较高,有统计显示,肺栓塞患者30天全因死亡率为9%至11%,3个月全因死亡率为8.6%至17%,并且存在复发的风险。

那么,长时间乘坐飞机时应如何避免发生肺栓塞呢?

1、经常起身走动。正常情况下,小腿的肌肉收缩可以在一定程度上帮助静脉回流,如果坐着不动,则这个“肌肉泵”自然也不会工作,就引起血流缓慢。另外,长时间保持同一个姿势坐着,容易引起局部静脉压迫,使静脉血流缓慢而形成血栓。因此,当我们长时间乘坐飞机时,应该经常起身走动,让“肌肉泵”工作,使下肢静脉血流畅通。如果不能起身走动,可以尝试踮起脚尖,抬起脚后跟,这样也可使腿部肌肉收缩,达

到促进静脉血流的目的。

2、穿医用弹力袜。对于长途旅行的朋友来说,穿专门的弹力袜是有效的预防措施。医用弹力袜是一种循序减压弹力袜,即在脚踝压力最大,顺着腿部向上压力逐渐递减,依靠这种压力梯度的变化,可以促使下肢静脉回流,有效缓解下肢静脉瓣承受的压力。但请注意,如果有明确的易栓症,则不建议穿弹力袜。

需要注意的是,肺栓塞绝非飞行者的专利,凡是长时间保持同样的姿势不动的情况,都有可能发生血栓,比如长时间乘坐火车、汽车者,长期卧床者等等,如果同时伴有下肢静脉曲张的患者应更加留心,这些人其实都需要预防静脉血栓的发生,必要时可咨询医师提供指导。

清凉度夏做好“五点”

■本报记者 雷春香

7月已到,小暑、大暑也将如约而至。如何合理安排饮食,消暑度夏呢?天津医大二院营养科边姗姗医生提醒大家做好以下几点:

1、食材多果蔬,爽口有食欲。夏季天气炎热,高温环境会影响人体胃肠功能,食欲减退,饮食上应相对清淡,少食油腻不易消化的食物。食材的选择上,可以多多选用新鲜的水果和蔬菜,如最合适夏季食用的冬瓜、番茄、山药、莴笋、百合、藕、茼蒿、丝瓜、黄瓜和豆制品等。水果可以选择梨、桃子、西瓜、菠萝、菠萝蜜、猕猴桃、杨梅、柠檬、蓝莓等。

2、补水要充足,选择途径多。夏天人体排汗增多,所以在补充水分的同时,还要注意补充维生素和矿物质。想要身体水分充足,不能只靠白开水,粥、汤、羹类也是补水的好途径,如适合夏季食用的小米粥、百合粥、绿豆粥、酸梅汤、冬瓜山药汤、薏米红豆汤、豆浆等。西瓜、酸梅汤、绿豆汤、粥类,虽然是消暑佳饮,但最好不要冰镇饮用,以免刺激肠胃,引起不适。

3、注意食品卫生,要饮食有度。夏季是胃肠道疾病的高发期,此时又是大量

海鲜上市的季节,饮食稍不注意,就会引起不适,所以食用海鲜时不仅要求新鲜,还需要高温煮熟食用。易发生腐败变质的“隔夜菜”,吃的时候没有热透,也会出现胃肠道疾病。同时,日间气温高,人们往往不思饮食,很多人在下班后选择吃烧烤、喝啤酒,暴饮暴食,也同样会造成胃肠不适。

4、热茶代冷饮,消暑更惬意。夏季天气炎热,冰冷食物成为大多数人的消暑必备,虽然食用冰冷食物会造成短暂的“降温”,但是降温之后是闷热,而且不能解渴。同时,冰冷食物对胃肠道的刺激也是不容小觑的。其实,温热的茶水能将人体深部的热带出体外,散热降温,比冰冷的食物更能起到解暑止渴的作用。

5、省苦增辛,选对食物是关键。苦味食物包括苦瓜、莴笋、杏仁、莲子心等,解热祛暑,可适量食用。辛味食物是指有一些辣味的萝卜、葱白、蒜、姜、青椒、茴香、韭菜、香菜、洋葱等。夏日凉拌蔬菜时,多放些生蒜泥和醋,不仅有助于增强食欲,还有利于抗菌消炎。但是辛辣刺激的食物,如辣椒,还是不宜多食。

警惕腰间盘突出症低龄化

■本报记者 雷春香

现今患有腰间盘突出症的人越来越多,而且逐渐发展为低龄化。据天津医院中西医结合治疗推拿科主任范桐顺介绍,这种病以往最易发于中老年人群,但是近几年来,发病人群逐渐年轻化,频频袭向青少年,特别是年龄在13岁至18岁的青少年学生,门诊比例越来越高。

据范桐顺主任介绍,外伤因素是腰间盘突出症低龄化的原因之一,20岁以下的青少年椎间盘尚未开始退变,因此,外伤成了造成青少年腰间盘突出症的主要原因。腰椎在轻度负荷并快速旋转时,间盘纤维环最易造成破坏,青少年患者多由不适当的体育活动直接造成。此外,随着生活水平的提高,孩子的青春期提前,女孩子在11岁至14岁、男孩子在12岁至15岁这几年快速长高,软骨板骨化迅速,椎间盘发育不完全,髓核含水量较高,而胶原蛋白含量较少,椎间盘的柔韧性不足,腰部肌肉的力量也明显不足,在突然的外力作用下容易发生椎间盘突出。

近些年来办公族腰突患者临床很常见。这些人平时工作忙,缺乏必要的运动锻炼,导致腰背部肌肉薄弱,对脊柱的保护力减弱,稍有用力不当就可能发生腰

椎错位、椎间盘破坏。另外,年轻白领、脑力工作者由于长期伏案工作,往往很长时间维持同一个姿势,更容易发生腰部肌肉劳损,进一步增加了腰椎的压力。而其中某些人的不良坐姿更是令腰椎侧弯,椎间盘受力不均而导致椎间盘突出。

范桐顺主任提示,青少年的腰间盘突出症已经不容忽视了,因此,特别提醒各位家长,当孩子出现容易腰伤,在咳嗽、喷嚏、大用力或早晨起床后感觉疼痛,腰疼部位多位于下腰部,腿疼多为一侧由臀部向远端的放射性疼痛,伴有麻木感,就有可能患上了腰间盘突出,必须尽快到正规医院诊治。

范桐顺主任讲,腰间盘突出症的治疗是比较困难的。保守治疗,比如药物、牵引等指标不治本,可以短时间缓解症状,却无法彻底解决问题。外科手术虽然彻底,但风险高、痛苦大。所以,专家指出,对于腰间盘突出症,预防比治疗更重要。因此平时养成正确的姿势习惯和运动习惯,防止脊柱侧弯、增强腰背部肌肉力量,避免椎间盘病变的发生。在椎间盘病变初起,损伤轻微时及时干预,防止病情严重化。