

## 把健康带回家

慢性病患者出行  
别忘了备药

## 带上充足的药物

计算下整个出行需要的药物,带上两倍的药物,分开存放。一是有备无患,二是如果有事耽搁或玩得开心,需要多逗留几天,也不用担心药物问题。

## 带上处方单,给药瓶拍个照

带上药物可能还不够,带上处方单,并把正在服用的药物拍个照更保险。以防药物丢失或因为一些其他原因不能吃了。

## 不要把药放在托运行李中

乘坐火车、飞机时,不要把药物放在托运行李中,应随身携带。一方面防止遗失,另外,托运行李存放的地方,温度湿度等可能也不适合药物的储存。

## 设置好服药时间

旅途中可能因为太累、太忙,玩得太开心了而忘掉服药,提前设个服药提醒的闹钟。

## 旅途中记得随时补水

像飞机的机舱内是很干燥的,会有眼睛干涩、皮肤干燥等不适。如果戴隐形眼镜或者原本就有干眼症,可以考虑在旅途中换框架眼镜、使用滴眼液。应对皮肤干燥,可以使用保湿水乳等护肤品。

## 动动腿,防水肿

如果需要长时间坐车,避免穿过紧的鞋子,方便的话,可以在车上换上轻便的拖鞋。

不管选择哪种旅行方式,隔段时间起身活动下,晃晃脚,抖抖腿都会有帮助,还可预防旅行时长时间坐着引发的下肢静脉血栓。

春运期间长途乘车  
需预防肺栓塞

入年底,很多人开始准备旅行或回家。专家建议,长途、长时间久坐乘车需要预防肺栓塞。

呼吸内科专家称,肺栓塞通常表现为突发的呼吸困难,其发病率高、病死率高但诊断困难。未经治疗的肺栓塞死亡率为25%-30%,而得到及时诊断与治疗,死亡率可以显著减低。有患者因为20多个小时的乘车期间几乎未做任何活动,发生了下肢静脉血栓,栓子脱落,被回心血液带到肺内,从而引发

严重的肺栓塞。

事实上,早在1954年,就有学者发现并报道了长时间乘坐飞机发生下肢静脉血栓的病例。1988年“经济舱综合征”这一名词开始专门用于描述这一现象。后来发现,它不仅发生在长时间飞行,还包括长时间乘坐火车、汽车等。原来,人体在长时间坐位情况下会发生静脉血淤滞,下肢静脉血流速度及血流量可减少2/3,因此容易导致血栓形成。

专家建议,长途飞行中要

每隔1小时起来走动一下。如果驾车出行,应每隔1-2小时停车并下车走动。特别是春运期间,火车上非常拥挤,乘客只能“固定”在座位上,发生静脉血栓的几率大大增加。这时乘客需要时上下抬高脚尖、屈伸和旋转脚踝或者朝前排座位方向用力挤压小腿、屈伸大腿肌肉,来预防静脉血栓的形成。另外,专家还建议,脱水会促成静脉血栓,因此出行前和旅途中需饮用充足水分,必要时穿戴医用弹力袜改善血液循环。

据新华社

吞咽、咀嚼、打哈欠  
帮助缓解耳朵不适

很多人坐飞机有这样的经历,飞机上升或下降的时候,总觉得自己耳朵不舒服,有耳塞的感觉,同时听力下降,更有甚者,会疼痛难忍。这问题说大不大,说小不小,求医看病似乎没必要,不管的话每次又要受到折磨。那么,有什么好的方法可以解决这个问题呢?

飞机升降时耳朵不舒服主要是因为气压急剧变化,我们的外耳道与外界气压相通,但内耳道里的气压无法随之快速变化,从而就产生

了内外气压不等,压迫鼓膜,产生耳塞、疼痛的症状。

解决的办法就是让内外压力相等,那么,做吞咽、咀嚼、打哈欠等动作就可以帮助我们缓解耳朵不适了。

做这些动作时,能让咽鼓管打开,外部空气进入,就可以调节好内外气压。这也是为什么有些飞机上会给乘客发糖果的原因。同时,飞机本身也设计好了相应的机舱气压控制系统,能保证在8000-10000米的高空中,增加机舱内的气压,减少这类症状的出

现。对于婴儿的话,让他喝奶或者叼着奶嘴,促使他做吞咽动作就好。

如果这些动作都没用的话,可以试试咽鼓管充气法。先吸一口气,然后捏住鼻子,鼓起腮帮,闭紧嘴巴,用力通过捏住的鼻孔向外呼气,可以达到冲开咽鼓管效果,感觉到耳塞症状瞬间好转。

但是千万不要用力过猛,也不要时间太长,否则最坏的结果会是影响到脑部血流,产生晕眩的症状。

值得注意的是,有严重感冒、鼻窦炎、中耳炎的朋友,由于咽鼓管已经病理性水肿粘连,即使上述动作有时候也很难使其冲开,还是请遵照医嘱,必要时避免飞机,改乘高铁。

据丁香园

春运路上  
养生小窍门坐车:  
不要长时间一个姿势

春运期间在火车、汽车上长时间保持一个坐姿,会使下肢静脉血流速度减缓,易形成血栓,造成血管堵塞。这些血栓有的会自行溶解,有的则可能引起心梗或肺栓塞。因此,乘客在乘车时应避免久坐不动,多起身活动,还可用手从上往下按摩下肢以助血液回流。

## “心累”:

## 做好心理准备

对于可能出现精神紧张、胸闷等“旅途精神综合征”症状的乘客,专家建议,乘车前应先做好“春运回家,辛苦劳累”的心理准备,随身携带不要携带太多的现金,以免增加出行压力。同时,在旅途中找旅伴聊天也可以有效放松精神。

## 饮食:

## 别用手接触食物

对于一些乘客在乘车时忽视饮食卫生,容易引起消化道疾病的情况,在车厢中用餐时应尽量使用餐具,避免用手直接接触食物。饮食应以牛奶、鸡蛋、水果等易消化、营养价值高的食物为主。

宗禾

15次9小时长途飞行  
才会达到孕期辐射限制

准妈妈们孕期各个阶段将会面临不同的挑战,对于孕期出行来说,不管是飞机、汽车还是轮船,都不是“洪水猛兽”。

最安全的出行时间是在怀孕的第14-28周,即妊娠中期。此时胚胎发育相对成熟,距离预产期也有一定距离,流产和早产的风险也最小。

## 孕早期选短途低高度航班

很多孕妈妈担心空中辐射。偶尔搭乘飞机给孕妈妈所带来的辐射影响微乎其微,大可不必担心。但对于存在职业暴露的女性,如空乘、需要频繁搭乘飞机的商务人员等,情况却有所不同。

一项由美国联邦航空局对孕中空乘人员进行的研究表明:母亲的身体并不能为腹中的胎儿提供有效的辐射防护。换言之,母亲在一次飞行中所受到的辐射量,基本可以近似等于腹中胎儿受到的辐射影响。按照标准,孕期妇女应将整个孕期的辐射接触限制在1mSv以下。举例来说,大概需要15次9小时的长途飞行,才会达到规定的总辐射量限制。此外,空中辐射还与飞行高度和纬度有关,同时,飞行时间越长,累积吸收的辐射也越多。



怀孕早期,腹中胎儿还未成熟,有工作需要的孕妈妈们可以通过选择短途、低纬度、低飞行高度的航线来减轻对胎儿发育可能的影响。

## 孕妈妈乘机要准备全资料

孕妈妈乘机前最好致电航空公司,咨询有无特殊材料需要填写以及确认孕妈妈可以乘飞机的最大孕周。多数航空公司不允许孕周超过36周以上的孕妈妈乘机,而一些国际航线的要求可能更严格,最好提前了解航空公司的相关规定。

一般而言,在安全出行孕周(14-28周)的孕妈妈,需要准备的材料有:病历、诊断证明、特殊打印文件(一些航空公司对

超过一定孕周的孕妈妈要求填写特殊材料,例如《特殊旅客运输申请表》《特殊旅客运输记录单》等)。

## 孕妇安全带系在腹部以下

乘坐飞机非常强调系安全带,孕妇安全带并不是系在肚子上的,而应系于大腿以上、腹部以下。这样系安全带,既可以避免压迫腹部,又可以为孕妈妈们提供紧急情况下的安全防护。

可以提前选一个靠过道的位子。一来时不时跑趟厕所不会太麻烦,同时运动下肢降低了血栓发生的风险;二来可以放心喝水,避免了因饮水不足而导致的脱水。

据丁香医生

这些病症者  
坐飞机要慎重

对心脏病、高血压病及极度衰弱的病人来说,大气压变化的作用会更加明显,尤其是血压升高、心输出量减少、呼吸困难等症的出现,更易引起严重后果,甚至危及生命。患有心血管系统疾病的人,在空中旅行容易引起充血性心力衰竭、心肌缺血、肺动脉高压和并发高血压病。因此,有这类病史的人,乘机前要先请医生鉴定,以决定能否乘机。

心血管疾病患者因空中轻度缺氧,可能使心血管病人旧病复发或加重病情,特别是心功能不全、心肌缺血、心肌梗塞及严重高血压病人,通常认为不宜乘飞机。

合并脑血管病,如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤这类心肌缺血病人,由于飞机起降的轰鸣、震动及缺氧等,可使病情加重,禁止乘飞机。

据丁香医生

春运期间  
要防五种“伤”

## ►预防旅行者水肿

长时间坐车,可出现下肢肿胀,医学上称为“旅行者水肿”。因此,乘车时不要总是坐着,应常变换一下体位,或站一会儿或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上往下进行下肢按摩,帮助血液回流。

## ►防烫伤

千辛万苦买到票,历经艰难挤上车,看着人挤人的车厢,一不小心打个开水,把自己烫了或者把别人烫了,难免惊慌失措。因此,凡事要小心,千万别在春运期间被烫伤了,影响了回家的心情。

## ►防肠道传染病

由于旅途中能够使用的清洁水很有限,加上人多拥挤,行动不便,不少旅客忽略洗手等日常卫生习惯,从而导致染上肠道传染病。无论吃什么食物,进餐时一定要注意卫生。最好吃一些新鲜水果,以及粗粮等富含维生素的食物,这些都能起到消除疲劳的作用。

## ►防感冒

在春运途中,最易发生的病症除了晕车、腹泻外,还有感冒。由于人群密度大,空气不畅,再加上卫生条件限制,很难做到勤洗手,注意个人卫生。另外,由于旅途疲劳,抵抗力下降,很容易感冒。