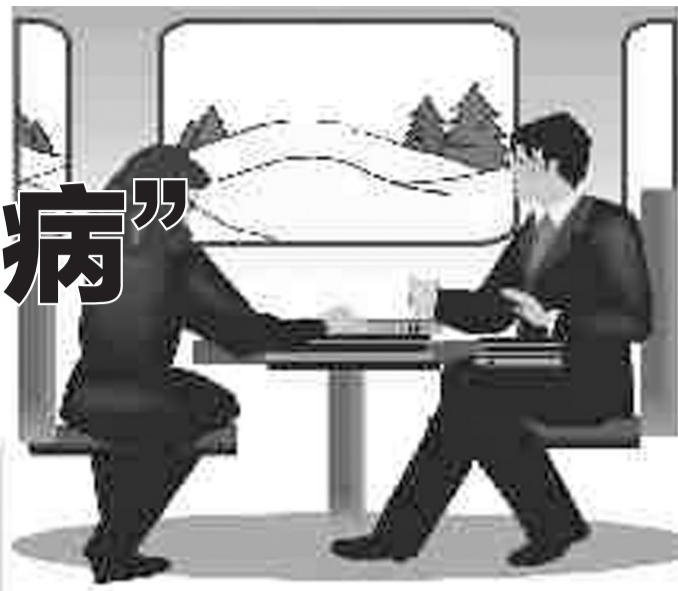


人在旅途 小心“春运病”

春节临近,出门在外,人流密度高、空气污浊,加上舟车劳顿,很容易诱发各种疾病。因此,以下这6种旅途病需要引起你的注意了!



● 呼吸系统病

上海交通大学附属仁济医院呼吸内科主任蒋焯东教授说,春运高峰期的火车、长途车上人群密度高,空气污浊,加上车内湿度低,上呼吸道的防御功能被削弱,很容易感染。要避免呼吸道疾病的发生,在回家前要注意休息、别熬夜,旅途中多喝白开水;上下车要及时增减衣物,避免着凉;老人、小孩等抵抗力较弱的人可戴上口罩,根据旅途长短准备几个口罩,每隔3—4小时换一个新的。

● 胃肠道疾病

南方医科大学南方医院消化科副主任刘思德教授说,不少人在长途旅行中会带大量方便面、卤肉等油腻食物,从上车就开始吃,并且火车上卫生条件有限,加之久不运动,会

加重肠胃负担,引发消化不良、胃肠炎等疾病。旅途中最好吃得清淡点,多喝白开水,适当吃些苹果、香蕉等易消化的水果。建议有慢性消化道病史的旅客随身携带一些应急药物,如黄连素、藿香正气水等;还要注意个人卫生,可以携带免洗洗手液或消毒湿纸巾,以免列车断水。对于坐飞机的旅客来说,容易发生胃胀气,最好不要吃容易产气的食物,也不要喝碳酸饮料。

● 泌尿系统疾病

春运期间的火车非常拥挤,寸步难行,有些人就选择不喝水,想上厕所时也尽量憋着。北京中医药大学东直门医院男科王彬博士介绍,长时间憋尿会增加泌尿系感染的风险,而且是诱发前列腺炎的重要危险因素。如果老年人或者前列腺增生者,长时间憋尿很

容易诱发急性尿潴留。因此,如有尿意,即使车厢内人再拥挤,还是应该去上厕所。

● 静脉曲张

“飞机、汽车、火车的座位空间都很狭小,容易造成血栓的发生。”武汉大学中南医院心内科陈明博士说,长时间保持同样的姿势会使下肢静脉血流速度减缓,易形成血栓。建议乘客多起身活动、伸懒腰、常换姿势,可以转转脚踝、踮踮脚尖,还可从下到上按摩下肢帮助血液回流。多喝水,也能加快血液循环和新陈代谢。

● 皮肤疾病

法国一项研究称,飞机起飞后,机舱内的湿度逐渐降到10%,不少乘客会出现皮肤干燥的症状。该研究首席科学家建议,旅客在长时间飞行期间

每隔一小时就应适当饮水,还应随身携带一些清爽的保湿霜,以便随时涂抹,保持皮肤湿度。

● 旅途精神综合征

“旅途中,有人会出现精神紧张、焦虑、暴躁、胸闷等症状,有的甚至会突发精神病,跳车或伤害其他旅客。”河南省精神卫生中心主任医师张玉娟说,这种情况被称为“旅途精神综合征”,主要与归家心切、劳累、旅途环境复杂等有关,特别是在车厢人多拥挤、空气污浊时最容易发生。因此,建议在出行前一天注意休息,不要熬夜,途中最好不要随身携带大量现金,以减少不必要的心理压力。乘车过程中可主动与周围的人聊天、听音乐等来分散自己的注意力,缓解旅途紧张气氛。

喜吃过烫食物 当心食管癌

最近有位名人因食管癌去世,让很多人开始关注食管癌。煤炭总医院副院长王洪武教授指出,食管癌多是由不良的生活习惯和饮食习惯所致,预防食管癌,最重要的就是改掉不良的生活和饮食习惯。

避免吸烟和酗酒

食管细胞的病变。

不良的饮食习惯也是导致食管癌高发的重要原因,如喜欢食用过烫的食物以及腌制品等。王洪武教授说,河南林县及广东潮汕地区之所以成为食管癌高发地区,与这两地居民爱吃酸菜等腌制食品有关。此外,临床上还常见到儿童意外食入含碱的洗涤剂,这同样会增加患食管癌的风险。

患有贲门失弛缓症的患

者,也是食管癌的高危人群,因为这会导致食管下段食物储留,提高了食管癌的风险。

最后一个受遗传因素影响。有食管癌家族史的人,更要注意预防。

王洪武教授指出,目前没有太好的办法来预防食管癌,但已经明确的一点是:避免吸烟和酗酒是降低发病风险的最佳办法。另外也有一些研究表明,常饮绿茶可降低食管鳞癌的发病率。

患者睡觉头部宜抬高

少再患肿瘤的风险,同时要注意改善营养。

王洪武教授提醒,生活中要加强体检意识,注意防癌,争取做到早发现、早诊断和早治疗。

需要提醒的是,本来就患有慢性炎症等食管病变的患者,必须尽早接受治疗和预防。因为“慢性食管炎”、“食管上皮增生”、“食管黏膜损伤”等,被很多医生认为是食管癌的癌前病变。



早期症状并不明显

究竟如何才能及早发现食管癌呢?

对此,王洪武教授介绍,早期食管癌症状并不明显,一些人会感觉胸闷或烧心,在这个阶段,很少有人会把自己的症状与食管癌联系起来。

吞咽困难是食管癌的最常见症状。在吞咽粗硬食物时会有不同程度的不适感,并且在劳累后及快速进食时感到胸骨后胀闷或轻微疼痛。许多人并未将这些不适当回事。等到出现难咽干的食物,继而难咽半流质食物,最后连水和唾液也不能咽下时,往往已是疾病的中晚期。

王洪武教授说,目前八成的患者一经发现已经处于食管癌晚期。但和其他癌症相同,食管癌也提倡早发现、早诊断、早治疗。

因此,他提醒,当出现吞咽疼痛、吞咽有哽咽感时,一定要及时去医院就诊,可去消化科或肿瘤科做胃镜检查。

王洪武教授指出,大量研究指出,食管癌的发生与患者的饮食习惯、生活环境息息相关。目前发现有以下原因会提高食管癌的风险。

首先是吸烟。吸烟越多,时间越长,食管癌的发病风险越高。其次是酗酒。长期大量饮酒,特别是同时吸烟,就会不断刺激食管,造成

已经发现患有食管癌的患者,又该注意什么呢?

王洪武教授指出,食管癌患者的最大问题就是吞咽困难,因此建议少食多餐,避免食用过硬或粗糙食物。如果食物过硬、咀嚼不细致,容易导致食道反复受到伤害。

据介绍,食物要细嚼慢咽,唾液与食物充分混合后,才能促进消化,反之狼吞虎咽则会使食道受损。

吃这些食物 清理体内雾霾

防雾霾,不仅仅依靠空气净化器和口罩,吃合适的食物也可发挥作用。多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,可补充多种维生素和无机盐,能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用,可抵御雾霾对身体的伤害。

雪梨 ▶▶

味甘性寒,含苹果酸、柠檬酸,维生素B1、B2,维生素C,胡萝卜素等。有润肺清燥、止咳化痰之功效。成人每天可以吃2个,小孩可以吃1个,如果脾胃虚寒,建议煮着吃更好。

吃法:做清肺梨。把雪梨内部掏空,放入川贝、冰糖等上锅煮或蒸熟,待稍冷却后加入蜂蜜。

银耳 ▶▶

味甘、淡,性平,无毒,既有补脾开胃功效,又有益气清肠、滋阴润肺的作用。能增强人体免疫力,又可增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。此外,银耳富有天然植物性胶质,有良好的护肤食品。

一般食用银耳主要是煲汤,购买时防止买到硫磺熏制作假的银耳。选购试尝时,如有刺激的感觉,证明这种银耳是用硫磺熏制了假的,切勿购买。

吃法:做银耳粥。先将银耳泡发,去根切碎,待煮米粥开锅后加入,煮20分钟左右,处于半融化的粘腻状态最好。更可与雪梨同炖成银耳雪梨汤。

百合 ▶▶

百合多年生草本球根植物,味甘淡,性平,有润肺、养肺、止咳、养血安神的作用。除含有淀粉、蛋白质、钙、磷、铁等营养素外,还含有秋水仙碱等多种生物碱。这些生物碱成分具有养心安神、润肺止咳的功效,对病后虚弱的人非常有益。

吃法:做百合银耳粥。要选用新鲜百合而非干的,这样清肺效果最佳。百合30克、银耳20克、粳米50克煮熟后即可食用。

豆浆 ▶▶

将大豆用水泡后磨碎、过滤、煮沸而成。营养非常丰富,不同种类的豆腐成的豆浆还有相应的独特益处。含有丰富的植物蛋白和磷脂,还含有维生素B1、B2和烟酸以及铁、钙等矿物质。易吸收,所含麦氨酸还可防止支气管平滑肌痉挛,从而缓解支气管炎,减轻肺的负担。

吃法:一定要在100℃煮沸后再喝,以防止中毒。不要空腹喝,不要装于保温瓶内,不要一次喝过量,也不要与药物同服。

萝卜 ▶▶

萝卜是根茎类蔬菜,含葡萄糖、蔗糖、果糖、维生素C、莱菔甙等,生食熟食都可以。白萝卜中的芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化,增强食欲和止咳化痰的作用。

吃法:做奶炖萝卜汤。在葱姜加清水后,将稍炸过的萝卜块和牛奶放入同炖,烂后放盐即可,既滋补又清肺。

睡眠不规律易背痛

研究人员发现,那些身体健康状况好、没有睡眠问题的员工腰酸背痛的几率比睡眠状况差的员工低150%。

以色列海法大学与特拉维夫 Sourasky 医学中心共同研究发现:成年人常见的缺乏睡眠以及背部疼痛之间存在着重要的联系,睡眠不足直接导致了背部疼痛的产生。

研究人员对2131名平均年龄在46岁的志愿者进行了调查,了解他们腰酸背痛的时间。这些人平均有着15.8年的工作年龄,每天平均工作时长为9.6小时。通过定期的检查后,研究人员发现,那些身体健康状况好、没有睡眠问题的员工腰酸背痛的几率比睡眠状况差的员工低150%。另外,女性失眠与背痛之间的关系更为密切。在排除社会经济水平及生活方式等因素后,这一结论依然成立。

研究人员分析,从调查结果看出,睡眠障碍的人群中,腰酸背痛比例明显上升。这可能由于,睡眠有问题的人群往往遭受巨大的工作和生活压力,而长期缺乏休息又导致肌肉紧张,加上生活中缺乏锻炼,很容易造成腰酸背痛。

目前在成人中背痛比例达到了60%—80%,成为困扰很多人的慢性病,也是很多企业支付员工赔偿的首要原因。在欧洲该支出占到了国内生产总值的0.5%—2%。研究人员称:如果人们长期睡眠不规律、有失眠问题等,个人对于疼痛的敏感性会增加,也加大了腰椎疾病和颈椎疾病的患病风险。

(本报综合)