

# 春节出行谨防“经济舱综合征”

悦薇

## 什么是经济舱综合征

所谓经济舱综合征,又叫下肢深静脉血栓或旅行血栓症,它是指乘坐飞机经济舱的乘客,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瘀滞发生凝固形成血栓,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,即医学上所说的肺栓塞。轻者引起呼吸困难、胸痛等,重者可引起猝死。

实际上,经济舱综合征并不是坐飞机经济舱才会患上的“专利疾病”,坐火车、汽车、轮船也可以引起,甚至是在办公室、在家,只要是过长时间久坐不活动、不喝水也有可能发生,尤其是具有高危因素的人群。研究显示,每静坐一个小时,深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟会使膝关节血液循环降低50%。

## 血液处于高凝状态时易发生

血液在静脉血管里循环,就像水在河道里流动。如果河道里水流速度减慢,河水中泥沙俱下或者河床遭到破坏,都容易造成泥沙集结成团。同样的道理,在人体中,静脉内皮损伤、血液高凝状态和静脉血液瘀滞是血栓形成的三大机制。

专家介绍,长距离飞行和狭窄的座位会导致肢体长时间活动受限,加上飞行期间不断吸入机舱重新过滤的干燥空气,从而使血液变得黏稠。加上活动少、喝水少,血液流动减慢进入高凝状态,就容易引起下肢深静脉血栓。血栓形成后,血液回流受阻,就会出现下肢肿胀、疼痛、功能障碍。而血栓一旦脱落,会沿着血液循环进入肺动脉,引起肺动脉栓塞。

## 长时间出行应避免久坐

当我们需要长时间坐飞机、火车等交通工具时,可以用以下方法来预防经济舱综合征:首先,坐姿应端正,衣着宽松。尽量不要让腘窝部位受压,也就是不要长时间翘起二郎腿;其次,路途中可以多喝水,一方面起到稀释血液的作用,另一方面也可以利用上厕所的机会走动一下;再次,建议旅行过程中每1~2小时走动一次。途中可以常变化体位,舒展肢体,即使坐着也可以经常活动一下脚趾、脚踝和膝关节。比如可以定时让脚做做芭蕾舞运动:脚尖绷直、脚跟着地,用力抬起脚尖,坚持10秒钟。然后脚尖着地,脚跟用力抬起,坚持10秒钟。如此反复交替可以使小腿肌肉收缩,促进下肢静脉回流;最后,乘坐交通工具4小时以上,最好穿戴适当的低于膝关节的医用弹力袜,可有效减少无症状性静脉血栓栓塞症和腿部水肿的发生率。

坐飞机或坐长途车最忌讳的是一上去就睡觉,睡着的状态不仅没有有意识的肌肉活动,连无意识的肌肉收缩也会大大减少,再加上有些体位可以导致下肢主干静脉的压迫,因此更容易形成血栓。一般来讲,体重过重和血脂异常、高尿酸、糖尿病患者及正服用避孕药的妇女,患经济舱综合征的概率会高一些,应特别注意血栓的预防。对一些特殊的高危人群来说,长时间乘飞机旅行时,出发前应在医生指导下服用预防药物。

随着春节日益临近,许多人都陆陆续续踏上旅途:从候车、检票、上车,到下车回到家乡,一路上充满了挑战。尤其是在长时间坐车、坐飞机后,有人会出现下肢疼痛、肢体明显肿胀的情况,这时候就要警惕可能是经济舱综合征。



## 经常饮茶降低心脑血管病风险

新华社北京电(记者 林苗苗)近日,中国医学科学院阜外医院顾东风院士团队在《欧洲预防心脏病学杂志》发表研究论文显示,经常饮茶能够降低心脑血管事件及全因死亡发生风险,尤其对于有长期饮茶习惯的人群、男性饮茶者、饮用绿茶者,健康获益更为显著。

顾东风院士团队在对10万余名研究对象分析后发现,与无饮茶习惯者相比,经常饮茶者心脑血管病发病、总死亡风险分别下降约20%、15%。

该研究进一步利用14081名研究对象时隔82年的两次饮茶习惯调查信息,分析发现,与从不饮茶者相比,坚持长期饮茶者心脑血管病发病、心脑血管病死亡和全因死亡风险降低更加显著。

研究发现,习惯饮用绿茶人群的心脑血管病发

病死亡及全因死亡风险显著下降,并未发现经常饮用红茶有明显的保护作用。此外,饮茶的保护作用在男性中更为显著。

据介绍,饮茶有益于健康可能与茶中富含茶多酚有关。各类茶叶中,绿茶的茶多酚含量最高。另外,茶多酚在体内代谢较快,不能长期储存,因此需要长期保持饮茶习惯以从中获益。

据悉,顾东风院士带领的中国动脉粥样硬化性心血管疾病风险预测研究(China-PAR)是我国最大规模的心脑血管健康研究队列,共纳入127万研究对象。此次研究利用China-PAR项目数据开展,共纳入100902名18岁以上研究对象,并根据饮茶习惯分为经常饮茶者(每周至少3次)和无饮茶习惯者(从不饮茶或每周少于3次),对健康结局的追踪最长达17年。

## 儿童身材矮小可能是病

新华社沈阳电(记者 李铮 包昱涵)比同龄人矮半个头、裤子两三年不用更换尺码、一年长高少于5厘米……孩子的身高问题是许多家长的烦心事,一旦出现以上情况,便不可掉以轻心了。专家提醒,儿童身材矮小可能是病,应尽早规范治疗、科学干预。

国家卫生健康委2010年发布了小儿内科19个病种的临床路径,其中就包括矮小症。据统计,我国儿童矮小症发病率约为3%。全国4-15岁的儿童中,约700万人需要接受治疗,然而就诊患儿只有不到30万人。

中国医科大学附属第一医院儿科主任姜红介绍,导致儿童矮小的因素有很多。既有内分泌问题、染色体异常、代谢性障碍疾病、体质性青春发育延迟等先天性因素,也存在睡眠不足、营养不良、缺乏运

动、精神压力大等后天因素。

身高的增长是有限度的,骨骺一旦闭合就无法再长高。因此,若孩子生长发育出现异常,家长需带其尽早就医、定期复诊。常见的治疗手段包括病因治疗、生长激素治疗等,根据不同病因可“对症下药”。

同时,来自家庭的干预也是儿童增高的重要环节。姜红建议,家长可以从让孩子“吃好”“玩好”“睡好”“心情好”入手:早晚各一盒牛奶补充钙质,少吃油炸食品、少喝碳酸饮料;每天户外运动1小时,多做跳跃、跑步、打球、引体向上等有助于增高的运动;学龄前儿童不晚于21:00入睡,学龄期儿童不晚于22:00入睡;为孩子营造良好的家庭氛围,不给孩子太大压力,让孩子保持轻松愉快的心情。

## 突发性耳聋和压力有关

王宁宇

突发性耳聋简称“突发性聋”或“突聋”,指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,且多为单侧发病,可能伴有耳鸣、耳闷胀感、眩晕或头晕等症状。它作为临床上常见的一种急症,对患者的生活质量、精神情绪有显著的负面影响。

近年来,该病发病率呈逐年上升趋势,发病年龄以40-60岁中老年人居多。由于现代人工作紧张、生活节奏过快、长期睡眠不足及饮食习惯不良,导致突发性耳聋发病呈年轻化趋势。

目前,90%的突发性耳聋病因不明,但通过多年临床研究,考虑主要与精神心理因素影响、内耳血管病变(血栓形成、一过性血管痉挛等)及病毒感染息息相关。一般认为,精神压力大、情绪波动、睡眠障碍、生活不规律可能是突发性耳聋的主要诱因。若患者伴有高血压、糖尿病、高血脂等疾病导致的微血管病变,患突发性耳聋的概率也会增加很多。

突发性耳聋作为耳鼻喉科常见急症之一,一旦出现听力减退、耳鸣、耳闷等症状时,应及早就医,以免错失良机。超过一个月不治疗,治愈的可能性显著降低。若迟迟不就诊,可使人终身失聪。因此,大家应引起重视。

为了避免发生突发性耳聋,大家要做好以下几点:1.避免和减少与强噪声等物理因素接触,避免各种噪声对听神经的刺激,若环境无法改变,可佩戴耳塞以降低噪声;2.尽量减少佩戴耳机的时间,使用耳机时,保持中低音音量状态;3.避免熬夜,养成良好的作息习惯,按时起居;4.饮食营养均衡,切忌暴饮暴食;5.保持心情舒畅,避免忧郁、焦虑及恼怒等不良情绪刺激。