

齐鲁晚报大篷车 之 出行提个醒

车上玩5小时手机,难受了一下午

专家:春节出行留神“春运病”,上车前别吃太油腻

离春节还有7天时间,不管是随着春运的大潮返乡,还是在春节期间出游,长时间乘坐火车、汽车是免不了的。由于舟车劳累、车厢人多拥挤空气不畅等原因,旅途中人容易多发呼吸道、消化系统疾病,因为久站久坐造成腿脚浮肿或血栓、晕厥、晕车等症状。遇到这种情况,应该怎么办?

本报记者 唐菁

旅途中饭前要洗手 戴口罩防流感

乘坐火车或长途客车,人群比较密集,一些密闭车厢内通风和卫生条件较差,增大了感染流感的机率。山东铝业公司医院呼吸内科主任高兴尧建议,患流感的市民出行时最好戴上口罩,避免病毒扩散,出行前最好打防治流感的疫苗,旅途中备些感冒常用药。

“在长途汽车和火车上,受条件限制,许多乘客为了省事,常常饮食不干净、不规律,很容易导致胃肠炎等消化道疾病的发作。”山东铝业公司医院副主任医师孙运萍建议,注意饮食卫生和尽量规律饮食是避免胃肠道疾病的前提,在旅途中要吃清淡的食物,避免油腻、辛辣。



漱玉平民大药房医生为市民测量血压 (资料片)。

乘车前一晚睡足,晕车的提前吃药

春运中还有一种常见的不适症状就是晕车,有些人的体质差容易诱发晕车,也有些是由于长时间的颠簸、心情紧张、身体不适、过度疲劳等原因造成的。有些外部因素还会诱发晕车,比如车厢密闭,空气不流通,一些物质的气

味刺激。即使身体再好,长时间坐车后,有些人还是会感觉到停车后仍站立不稳,运动协调不良。

据孙运萍介绍,晕车一般又称晕动症,与人体内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激有关,可吃晕车药缓解。同时提醒

有晕车症状的人,在乘车前一晚一定要保持充足睡眠,如果睡眠不足,易产生晕车症状。吃饭也不要吃得太饱,不要吃的太油腻。乘车时尽量看远方的风景,但不要看窗外快速移动的景物,闭目养神,不要长时间看书或手机。

长时间坐车 隔1小时起来遛遛

“哎呀,脚又麻了!”坐长途车的人,下肢也最容易“受伤”,在久坐或是久站之后,最常见的问题就是腿脚浮肿。“下肢静脉本来就血液回流弱,如果长坐不活动,很容易引起下肢血液不流通,导致腿脚酸痛、肿胀,严重的还可能出现血栓。”孙运萍说,坐长途车时,应该时常走动一下,一般1-2小时左右就要起来走动。

即使没有很多活动空间,也要经常变换坐姿、站姿,可做一些腿部、足部的局部动作,如有规律地转转脚腕、踮踮脚尖等,或用手从上往下进行下肢按摩来帮助血液流通。每隔一小时活动一下,就可很好地预防下肢血栓的形成,浮肿也可得到一定的缓解。



外出旅游,长时间坐车要经常起来走走。(资料片)