

收好健康锦囊 安心享受旅程



图据CFP

久坐两小时 起来动一动

“阳康”后,很多老年朋友已准备好去旅行,相当一部分可能会乘坐长途高铁或者飞机。专家提醒,长途旅行一定要注意预防肺栓塞。

坐飞机尤其是经济舱的人,活动空间小,活动不方便,血液都淤积在下肢静脉系统。再加上觉得上厕所不方便,会减少饮水,使血液浓缩,粘稠度增加,这些都会增加下肢静脉血栓的形成。浙江医院心脏中心主任医师助理汤益民说,每年其实都有不少这样的例子发生。

60岁的金先生就是其中之一,他有高血压、糖尿病等基础疾病,前段时间感染新冠病毒后,只能待在家里休养。春节期间,亲朋好友难得相聚,围坐在一起打牌,一玩就是两三天,金先生感觉左脚肿了起来,还有点痛,于是到家附近的浙江省人民医院就诊。超声结果显示,金先生左侧下肢深静脉血栓形成。医生表示,若是血栓脱落致肺栓塞,后果不堪设想。

省人民医院血管外科主任蒋劲松介绍,据相关报道,新冠感染会导致全身炎症活动,容易让动脉斑块趋于不稳定,导致斑块破裂血栓形成的风险增加,增加心梗、脑梗的发生可能性。此外,新冠感染也会显著增加动脉血栓形成的风险。

如何预防血栓的发生?蒋劲松提醒,首先无论“阳康”还是“未阳”,在旅途中都要保持每天1.5升以上的饮水。其次适当活动,久坐两小时,就应该站起来走动。

“泡汤客” 并不是谁都能当

泡温泉被不少老年朋友列入出行计划。汤益民表示,温泉作为休闲活动的一种,可改善血液循环,促进新陈代谢,释放疲劳,改善焦虑,促进睡眠。但是,并非人人都适合当“泡汤客”。

心脑血管疾病急性期、妇科病患者、皮肤过敏者不宜泡温泉。需要提醒的是,糖尿病患者不宜长时间洗热水澡、蒸桑拿浴和泡温泉,因为水温过高可能致使胰岛素吸收加快,机体能量消耗增加,心脏负担加重。

在吃得很饱、喝很多酒之后,也不要泡温泉,这会增加心脑血管负担,引发意外,泡温泉与吃饭时间至少应间隔1小时。选择适应自身的高、中、低温度的温泉池,从低温到高温,每次15到20分钟即可,否则容易产生胸闷、口渴、头晕等现象。泡的时候可以上池边歇歇,或喝点电解质饮料补充水分。

老年人不宜在环境温差太大的室外泡温泉,此时血管快速扩张或者收缩,对身体是很大的考验,应及时擦干身体,披上浴袍。

根据水质划分,温泉一般分为中性碳酸泉、碱性碳酸氢钠泉、盐泉和硫磺泉4种。碳酸泉对防治心脏病、高血压、动脉硬化等有一定效果,但是不适宜患有肾脏病及肠胃不好的人群;硫磺泉对慢性皮肤病有缓解作用;盐泉对手脚冰冷、贫血及过敏性支气管炎等有改善作用;碳酸氢钠泉对皮肤有滋润、漂白及软化皮肤角质层作用;单纯泉比较缓和,无色无味,能够促进血液循环,适合年纪稍大的人泡。

穴位按压五法

指压太阳穴止头痛:一般头痛,患者自己可用双手食指分别按压头部双侧太阳穴,压至胀痛并按顺时针方向旋转约1分钟,头痛便可减轻。

按揉足三里穴止胃痛:胃痛时,用双手拇指揉患者双腿足三里穴,足三里穴在膝盖下三寸,胫骨外侧一横指处。待有酸麻胀感后3至5分钟,胃痛可明显减轻至消失。

掐中指甲根缓解心绞痛:当心绞痛发作,一时无法找到硝酸甘油片时,旁人可用拇指掐患者中指甲根部,让其有明显痛感,亦可一压一放,坚持3至5分钟症状可缓解。

捏压虎口治晕厥:晕厥即面色苍白、恶心欲呕,出冷汗甚至不省人事。此时,他人可用拇指、食指捏压患者手之虎口(即合谷穴),捏压10余下时,一般可以苏醒。

点压天枢穴治便秘:便秘者在排便时以左手中指点压左侧天枢穴上(位于肚脐旁3厘米下方1厘米处),至有明显酸胀感即按住不动,坚持1分钟左右,就有便意,然后屏气,增加腹压,即可排便。

旅行“催眠术”

外出旅游,夜晚失眠,怎么办?教你几招“催眠”方法,可能管用。

避免过度紧张。旅游时,不宜把行程安排过紧,紧张容易在夜间失眠,正确的做法是自我放松。

保持睡眠环境的舒适。出游也应维持原上床睡觉时间,并保持平时睡觉方向;有人喜欢临睡前吃一些面包、牛奶,这是好的催眠夜宵。

温水洗澡。晚上用温水洗澡可使劳累的肌肉和神经放松。按摩疲劳的四肢,足底的涌泉穴和头部、颈项部的一些穴位能起到意想不到的催眠作用。

除了上面介绍的这些方面外,如果在旅行过程中出现一些突发性疾病,不要着急,冷静判断和处理才能顺利解决问题。

向春而行
兔味养生

本报记者 徐小翔
通讯员 王婷 郭俊

搁置的旅行计划,终于能够重启,不少老年朋友非常兴奋。

不过,舟车劳顿、突然的饮食和作息规律改变,容易引发健康问题。

旅途中,要注意些什么?有哪些锦囊妙招?记者请教相关专家。



图据CFP