

春运乘车防病六招



春节临近，不论是出门旅游或是走亲访友，大多要乘坐公共交通工具，而密闭的车厢、拥挤的人群往往给疾病的传播带来了机会。专家提醒，长时间乘车途中一定要注意以下几点。

保持车内空气新鲜 良好的车内环境会给人以良性刺激和舒适感，有利于乘客的身心健康。研究表明，人们呼出的气体中以二氧化碳最多，当空气中二氧化碳浓度达到 0.5% 时，人就会出现头痛、头晕等不适。另外，乘客吸烟，汽车发动机产生的一氧化碳、汽油也会污染空气，使车厢内空气质量下降。因此，乘车时不要在车厢内抽烟，如果车窗可以打开，要适度通风换气。

预防晕车 乘坐车船时出现的出冷汗、恶心、呕吐、头晕等症状群统称为晕动病，俗称“晕车”，主要是由于行车过程中摇摆、颠簸、旋转、加速运动等各种因素，致内耳前庭平衡感受器受到过度运动刺激造成的。晕车的人可以随身携带一些橘皮、风油精等，严重者可在上车前半个小时服用晕车药；乘车时尽量靠窗坐，保持安静，减少头部活动，尽量望远，一旦出现全身疲乏无力、头痛、头晕、恶心、呕吐、冷汗、面色苍白等症状，可用

冷毛巾敷前额，或按压内关穴（位于前臂正中，腕横纹上 2 寸）直至产生酸胀感。

当心下肢水肿 由于飞机、火车座位前后距离较近，活动余地小，长时间乘坐容易造成下肢血液回流受阻出现下肢肿胀，医学上称旅行性水肿。因此，长时间乘车时不要穿过紧的鞋子，可以换上一次性拖鞋，经常变换体位，站一会儿或抬高下肢；也可用手从下到上进行双腿按摩，帮助血液回流，有条件的可以在走道适当活动一下。如果经常长时间坐车的，建议买双医用静脉曲张袜，乘车前穿上可有效预防下肢水肿。

警惕呼吸道疾病 飞机、高铁的车厢是公共场所，人员密集，加上大多是门窗紧闭，很容易传播呼吸道疾病，一些本身就患有呼吸道疾病的乘客可以通过说话、喷嚏、咳嗽等将细菌或病毒传染给他人。因此，在人员密集的车厢内打喷嚏、咳嗽时要用纸巾捂住口鼻，用过的纸巾不要随意丢弃，不随地吐痰；长时间乘坐火车、汽车或飞机前，可以

服用一些板蓝根等药物，同时注意多喝水。

预防消化道疾病 长时间乘车时，由于环境、生活习惯、饮食结构发生了变化，加上睡眠不足，旅途疲劳，容易造成植物神经功能失调而影响肠胃功能，表现为食欲不振、消化不良、便秘或腹泻等不适，加上车厢内清洁水源有限，进餐前如果忽视手清洁，也容易感染消化道疾病。因此，在卫生条件有限的车厢内吃东西前，最好用酒精棉球或消毒湿纸巾将手擦干净，不随意用手接触食物，尽量使用一次性纸杯或碗筷，不购买包装欠佳、过期的食品。

保持安静 乘客大声谈话的声音和发动机的声音合成的噪声可高达 70~80 分贝，甚至会更高，对人的听觉及神经系统都有一定的刺激。因此，乘坐飞机、高铁等公共交通工具时要遵守社会公德，不要在车厢内大声喧哗、嬉闹，可以看看书或用耳机听听音乐等。

山东平阴县卫生局
副主任医师 朱本浩

湖南省民族中医医院

湘西自治州民族中医院

本版协办

电话:0743—8223788

网址:www.xxmzzyy.com

维生素 B₁ 宜饭后服

维生素 B₁ 是治疗脚气病的主要药物，也是许多疾病的辅助治疗药物，服用维生素 B₁ 应注意以下几点。

1) 饭后服：维生素 B₁ 为水溶性维生素，如空腹服用会很快进入到血液当中，并随大小便排出体外，有效成分不能充分被身体吸收利用，故宜饭后服，有利于吸收。

2) 尽量口服：口服维生素 B₁ 安全无毒，即使超过治疗剂量也不会产生不良反应，但肌肉注射或静脉注射则容易发生过敏性休克，应慎重。

3) 不与酒同服：因酒精会损伤肠粘膜，影响维生素 B₁ 的吸收和利用，降低药效。

4) 不与阿司匹林同服：阿司匹林在胃内会被水解成水杨酸，而维生素 B₁ 会让胃酸的酸度降低，使阿司匹林对胃黏膜的刺激更大。

5) 不与氨茶碱同服：因为维生素 B₁ 在碱性环境中不稳定，容易被分解破坏，使药效降低，甚至失效。

6) 不与药用炭同服：维生素 B₁ 会被炭所吸附，从而导致药效降低。如因某些原因必须一起服用，则建议两种药物服用时间间隔 2~3 个小时。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰

突发晕厥 先查原因

老年人以及抵抗力低下的人易因劳累、缺氧、过于兴奋激动等原因诱发头晕、头痛、恶心、呕吐，甚至晕厥。新春佳节，很多人因忙于采购、打扫、走亲访友、熬夜娱乐等，生活节奏打乱，会感觉更疲惫，特别要引起注意。如果遭遇突发晕厥，首先应识别原因，再想办法自救或互救。

1. 心源性晕厥 中老年人往往都患有不同程度的高血压或冠心病，过度劳累或兴奋容易引起心肌缺血缺氧，从而导致脑部缺血缺氧引起晕厥。此类晕厥一般起病急，同时伴有紫绀、呼吸困难，甚至心脏短暂停搏，此时应立即让患者平卧，解开外套、腰带，将头偏向一侧，以防误吸呕吐物，心跳呼吸暂停者，应立即对其进行心肺复苏，并拨打 120 急救电话送医院进行全面检查治疗。

2. 脑源性晕厥 脑源性晕厥主要是由于脑血管病变、痉挛引起的一过性脑供血不足而引发短暂意识丧失的现象。此类昏厥发作前通常有乏力、气闷、心慌、头晕、眼花等先兆症状，然后晕倒，此时应让

患者迅速平卧，保持头低足高位，以改善头部血液供应，等患者清醒后，可以给其喝一些温水。

3. 体位性低血压晕厥 由平卧突然坐起，或久蹲后突然站立等改变体位时也容易发生晕厥，这是因为平卧时血管紧张度较低，血压偏低，尚能满足头部血液供应，而当体位突然改变时，血管紧张度来不及调整，加上重力影响使头部血液供应不足而发生头昏、眩晕、眼花等症状。预防这类晕厥，改变体位时动作要缓慢，另外避免在室温过高的环境中久留，如桑拿浴等。

4. 神经性晕厥 神经性晕厥一般是精神过度紧张、过度疲劳或休息不好引起的，与情绪和心情有关系，这类人群应注意平时生活规律，不要过于劳累及精神紧张，保持乐观情绪，不熬夜，合理安排三餐饮食，适当锻炼身体，提高机体免疫力。

5. 低血糖晕厥 严重的低血糖会引起大脑的供能障碍，进而引起头疼、复视、焦虑、饥饿或行为异常，甚至出现意识恍惚、

昏昏欲睡、昏迷，或一过性惊厥、癫痫发作等。昏迷后患者如果能被唤醒，应迅速给其喝些糖水，也可进食饼干、面包、馒头等，大多数能快速恢复；如果患者持续昏迷不醒，不要喂食任何东西，以免引起误吸。

6. 肺栓塞晕厥 老年人血流缓慢，心脏瓣膜功能下降，久坐或久卧后易形成血栓，若血栓随血液流入肺部，可引起肺栓塞，轻者出现虚脱、面色苍白、出冷汗、呼吸困难、胸痛、咳嗽、晕厥；如果大动脉栓塞，患者可能出现急性右心衰竭的症状，甚至猝死。怀疑肺栓塞时，一定要及时送医，以免耽误抢救时机。

7. 一氧化碳中毒 冬季是一氧化碳中毒的高发期，轻者表现为头晕、心慌、出冷汗，重者可出现神志模糊、皮肤潮红、口唇红似樱桃，甚至昏迷。发现一氧化碳中毒者，应迅速将其转移至通风良好、空气新鲜的地方，松开衣领，注意保暖，有条件者给予高压氧治疗。

中南大学湘雅医院
急诊科教授 罗学宏

健康卡通



天冷睡觉 不要穿太多

天气寒冷，很多人睡觉时喜欢穿很厚的衣服，认为这样有助于保暖。其实，睡觉穿得过厚不仅不利于保暖，反而对健康不利。穿得过厚入睡会使大脑和肌肉很难进入休息状态，醒后让人更加疲劳；其次，穿得过多还会影响呼吸和血液循环，使人越睡越冷。因此，天冷睡觉只需穿一套纯棉睡衣即可，怕冷的话，可以盖一床厚点的被子。

图 / 文 陈望阳