

健康关注

2026年春运已正式拉开帷幕,无数旅客踏上归乡之路。寒假和春节假期,也有许多游客乘坐长途汽车、高铁、飞机出游。旅途中,在狭小的交通工具中保持一个姿势太久,很有可能影响健康,许多可能影响健康的细节,不可掉以轻心。

张浩博的爷爷快80岁了,有心血管方面的问题,常年吃降压药。“爷爷从年轻时来新疆就一直生活在这里,今年过年忽然想要回河南老家看看,这趟旅程他要坐6个小时汽车到乌鲁木齐,再坐4个小时的飞机到郑州。”张浩博非常担心,正在询问医生和朋友路上要做哪些准备。

“飞机上和车上暖气一般开得很足,而外面气温又很低,这是一个危险因素。后来我们决定坐火车卧铺到乌鲁木齐,至少这段路上爷爷可以躺下,可以坐,也可以随时走动。就是不知道坐飞机如何尽可能保障老人的安全,准备了拖鞋,带了降压药和电子血压计,想定头等舱。”张浩博说。

张浩博告诉记者,在英国留学的朋友提醒他注意长途旅行中老人可能出现的血栓问题。人在飞机上弯曲着腿久坐,腿部容易形成血栓,等下了飞机,即刻或者一两天后,血栓有可能突然脱落,会特别危险。这是留学生朋友都会很留意的风险。

张浩博比较胖,血脂较高,朋友提醒他自己也要注意血栓问题,“并不是老年人或者有血栓病史的人才会发生”。

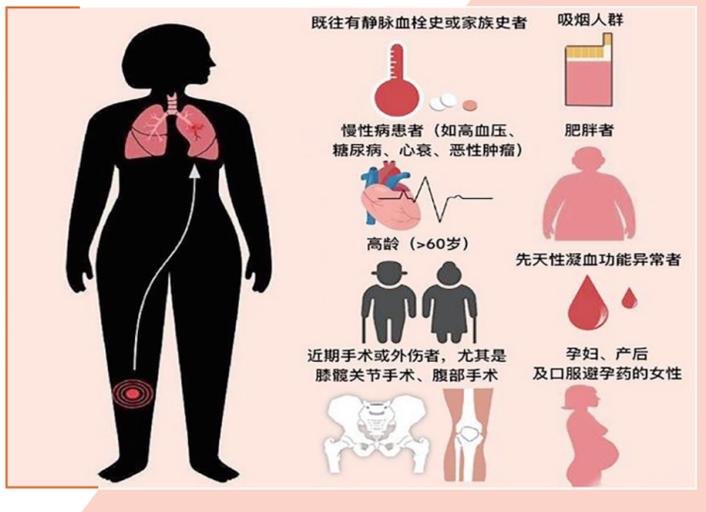
首都医科大学附属北京地坛医院心内科副主任医师魏望江在接受记者采访时表示,长时间(如超过4个小时)乘机或乘车的场景下,容易发生静脉血栓栓塞症及静脉曲张,高发群体包括:既往有静脉曲张或家族史者、慢性病患者(如高血压、糖尿病、心衰、恶性肿瘤)、近期接受手术或外伤者(尤其是髌膝手术、腹部手术)、孕妇、产后及口服避孕药女性、高龄(>60岁)、肥胖、吸烟人群和先天性凝血功能异常者。

春节假期,人们高油高盐饮食易增加血液黏稠度,冬季厚重衣物可能限制身体活动幅度,久坐久卧会进一步加剧血液循环不畅。年轻上班族或学生若在长途出行中连续数小时不活动、饮水不足,下肢血栓、肺栓塞及静脉曲张发生风险也会上升。“需警惕‘无症状风险’,尤其是合并疲劳、脱水、饮酒等情况时。既往有血栓史及血栓栓塞高发群体,出行前需要咨询医生如何用药或调整平时的用药。”

春运长时间乘车乘机 这些防血栓知识请记好

●李怡霖

易发生静脉血栓栓塞症的高危人群



陈雨桐的妈妈今年45岁,去年过年自驾游出游中发生了急性肺栓塞。当时经历了较为严重的堵车——8个小时没有下车,后来虽也停车休息过,但因为天气很冷,陈雨桐妈妈没有“必须下车活动”的意识。在服务区下车去洗手间,准备蹲下时,她感觉腿部剧痛,胸闷,眼前发黑。

陈雨桐以为妈妈是低血糖,于是给她喝了饮料,但妈妈吐了。陈雨桐临时改变路线,连夜去了最近的医院,“到医院做完检查,医生告诉我们要溶栓。幸好比较快到了医院,溶栓及时,没有生命危险。大家以后长时间坐车,一定要多活动下肢。”陈雨桐说。

魏望江建议,大家在长途旅行出发前,可以在衣物选择、携带物品和饮食调整等方面做好准备。衣物以宽松舒适为主,避免穿紧身裤袜;可选用医用梯度压力袜(弹力袜),对久坐人群确有改善循环、减轻水肿的作用。建议选择压力15—20mmHg(预防用)或20—30mmHg(已有静脉曲张的患者用)的弹力袜,覆盖至膝盖以上为宜,初次使用弹力袜前最好咨询医生。可携带便携式足踝活动踏板、水杯(提醒饮水)。慢病患者备好日常药物,行前避免吃高脂大餐,可适量摄入富含Omega-3的食物(如鱼类)。

在飞机或长途汽车的狭窄空间内,也有一些无需起身就能完成的下肢活动动作。魏望江建议大家可以尝试踝泵运动:反复勾脚尖、绷脚尖,每15—20次为一组,每小时做2—3组;活动大腿肌可以交替紧绷大腿前侧肌肉,保持10秒放松;如有更大空间,可以伸展膝关节交替伸直小腿,勾脚尖保持5秒;以及抬膝提腿:双手抱一侧膝盖靠近胸部,保持15秒后换腿。

除了主动活动,旅途中的饮水、饮食、作息安排也应当注意。冬季机舱和车内暖气开放,较为干燥,建议每小时饮水100—150毫升,避免饮酒、过量饮用咖啡(易发生脱水);同时在车上或服务区内用餐时,应当避免高盐零食(如薯片、火腿),高盐可致水钠潴留、血压升高,高油饮食易增加血液黏稠度;如条件允许,每隔1—2小时离座活动片刻。

普通人平时也应当常态化预防血栓的形成,长时间乘车乘机与久坐有着相同的危害。应当避免连续静坐大于两个小时,建议每小时起身走动。建议日常适度运动,如散步、慢跑、骑车,增强下肢肌肉泵功能。每日饮水1.5—2升(肾功能正常者),控制体重,戒烟限酒,选择低盐低脂饮食也非常重要。

据《中国青年报》

健康关注

腹肌、马甲线 都能“打”出来?

专家提醒,任何超越医疗边界的“创新”尝试,都可能让身体付出不可预知的代价

●张华

花费400万元,不用挥汗如雨的锻炼,只需注射大量玻尿酸,便能在胸腹处塑造出清晰的肌肉线条——某博主在社交平台上的分享,将“玻尿酸注射腹肌”这一医美新现象推至公众视野。记者近日调查发现,多家医美机构正悄然推广此类项目,宣称能快速塑造腹肌、马甲线。对此,多位整形美容专家提醒,这个“美丽捷径”暗藏着超范围应用、缺乏安全数据、潜在栓塞风险等多重隐患。

“肌肉速成”安全吗?

“别再让‘练不出腹肌’消耗你的自信,现在就来体验玻尿酸腹肌注射。”一些医美机构在社交平台上晒出对比案例,以此招徕顾客。记者在多家医美机构获悉,注射玻尿酸塑造腹肌、胸肌、马甲线甚至“直角肩”的项目确实存在,且有一定市场需求。

该项目迎合了部分崇尚肌肉审美却不愿或难以通过长期健身达成目标的人群。而且,这种“速成”方式价格不菲。上述博主自称耗资400万元,记者通过咨询多家医美机构获悉,市场单次治疗费用为数万元至数十万元不等。

腹肌“速成”安全吗?有什么隐患?

“首先,这是明确的‘超范围应用’。”广东省第二人民医院整形美容科带头人罗盛康表示,我国尚未有任何一款玻尿酸产品获得国家药监局(NMPA)批准用于腹部、臀部或胸部的大面积塑形适应症。目前,国内已上市的70多款玻尿酸产品,其获批适应症主要集中在面部,如纠正鼻唇沟、填充面颊、唇部塑形、鼻部塑形等。注射腹部塑造“肌肉”,属于典型的超出产品注册适用范围的操作。

“其次,安全剂量缺乏循证支持,风险也未可知。”罗盛康指出,在躯干大面积注射玻尿酸,单次剂量可能高达100毫升左右,远超出面部填充的常规剂量。“采用哪个品牌、注射多少毫升是安全的?目前更多是基于个别美容机构的经验,缺乏大量临床循证医学证据支持。”他表示,这是一个在安全性上仍在探索的领域。

广东省第二人民医院整形美容激光中心主任医师王海滨也表示,不推荐注射大量玻尿酸去塑形马甲线,因为这种方式可能刚做时有一定的效果,但是由于玻尿酸的支撑力不足,很快会发生移位,以至于塑形失败。某三甲医院医学美容整形科一位主治医师告诉记者,过量注射或者注射不当,一旦发生血管栓塞,可能导致皮肤坏死、凹凸不平,甚至出现组织坏死。

安全合规是第一要义

国家药监局2022年发布的公告,清晰定义了透明质酸钠(玻尿酸)产品的管理类别:用于治疗疾病的按药品管理;用于注射填充增加组织容积、修复创面等按医疗器械管理;仅用于体表清洁修饰的按化妆品管理。用于整形填充的注射用玻尿酸,属于第三类医疗器械(植入类),是监管最严格的级别,要求医美机构必须持有《医疗机构执业许可证》,使用已获注册的三类医疗器械产品,并由具备资质的医师操作。

然而,现实中使用环节乱象丛生,例如,使用无证产品、将化妆品或低类别医疗器械当作三类器械进行注射等情况时有发生。玻尿酸虽是人体自有成分,免疫原性低、可降解,但经交联后的大剂量注射,其远期影响和安全边界仍需科学审视。欧盟、美国对胸部等部位注射填充一直持审慎态度,相关适应症的审批与取消也反映了对风险的持续评估。

罗盛康表示,在臀部、马甲线等无肿瘤风险的部位注射玻尿酸,相对胸部而言风险较低,但这绝不意味着绝对安全。“一切的前提是需要更多科学的临床数据来支撑。”

追求形体美无可厚非,但当医疗手段介入时,安全、合规永远是第一要义。面对“速成肌肉”的诱惑,专家提醒,消费者更应清醒认识到在缺乏适应证批准和安全剂量标准的情况下,任何超越医疗边界的“创新”尝试,都可能让身体付出不可预知的代价。

据《羊城晚报》

春节,是中国人一年中最为盛大、热闹的节日。一家人围坐在一起,热热闹闹地吃着团圆饭,推杯换盏间欢声笑语不断。可你知道吗?这看似无比欢乐的美食之旅,却隐藏着不少健康危机。今天,应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川来聊一聊这些隐藏在美食背后的健康隐患。

急性胰腺炎

“胰”想不到的“暴脾气”

舌尖陷阱 大鱼大肉一顿接一顿地吃,酒也是一杯接一杯地灌。这种暴饮暴食、酗酒以及高脂饮食的行为,就像是在给胰腺这个“小工厂”不断下达加班指令。

正常情况下,胰腺分泌的胰液通过胰管进入小肠,帮助消化食物。但当大量进食高脂肪、高蛋白食物,或者过度饮酒时,胰液分泌过多,胰管压力增大。同时,酒精还会直接刺激胰液分泌,并且影响胰液的排出。这时候,胰酶在胰腺内被异常激活,就好比工厂里的机器失控,开始疯狂地“啃噬”自己的工厂,导致胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死,急性胰腺炎就这么“暴发”了。而且,有胆道疾病的人,比如胆结石患者,在春节期间如果饮食不节制,更容易诱发急性胰腺炎,因为胆结石可能会堵塞胰管开口,影响胰液排出。

症状“警报”一旦急性胰腺炎发作,你会感觉上腹部像被刀割一样疼痛,这种疼痛有可能会放射到背部,让人坐立不安。同时,还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。如果病情严重,还会出现低血压、休克等危及生命的情况。

健康提示 吃饭要适量,别看到美食就毫无节制地狂吃,可以采用“少食多餐”的方式。饮酒也要适度,能少喝就少喝,最好是不喝。

对于那些本身就有胆道疾病或者高甘油三酯血症的朋友,更要格外小心,尽量远离高脂食物,像油炸食品、动物内脏等,多吃点清淡易消化的东西,比如蔬菜、水果、粥等。如果已经患有胆结石,要提前咨询医生,做好预防措施。

春节美食诱惑多

健康避险指南请收好

●莫鹏

急性胃肠炎 “肠”遭劫难的“混乱派对”

舌尖陷阱 春节期间,生活规律被打乱得那叫一个彻底。很多人白天睡懒觉,晚上熬夜嗨,饮食也变得毫无规律。一会儿吃生冷的食物,像冰镇西瓜、生鱼片,这些食物带着寒气进入胃肠道,会让胃肠道的血管突然收缩,影响消化功能;一会儿又吃粗糙难消化的东西,比如坚果、油炸食品,它们就像一块块“石头”,在胃肠道里“横冲直撞”,损伤胃肠道黏膜,很容易引发急性炎症性改变。

急性上消化道出血 胃发出的“红色警报”

舌尖陷阱 春节期间,酒成了餐桌上的“常客”。很多人一高兴就喝个不停,再加上吃一些刺激性食物,比如辣椒、芥末等,这些就像一把把“利刃”,不断地刺激着胃黏膜。当胃的这层保护膜被反复刺激后,就容易出现糜烂和出血。轻则引起呕吐、反酸,重则出现急性胃黏膜损伤,导致上消化道出血。

特别是那些本身就有消化类疾病的患者,其胃黏膜本身就比较脆弱,酒精和刺激性食物

痛风 痛不欲生的“石头劫”

舌尖陷阱 痛风是一种和生活习惯密切相关的代谢性疾病。春节期间,餐桌上摆满了各种高嘌呤食物,像动物肝脏、海鲜、肉汤等,很多人还喜欢喝汽水、果汁及啤酒。这些高嘌呤食物和饮品在体内不断产生尿酸。

正常情况下,人体会将多余的尿酸通过肾脏排出体外。但当摄入过多的高嘌呤食物时,尿酸生成过多,超过了肾脏的排泄能力,尿酸就会在体内蓄积,形成尿酸盐结晶。这些结晶就像一颗颗“小石头”,沉积在关节和其他组织中,引发痛风。

气道异物 气管里的不速之客

舌尖陷阱 春节是孩子们最开心的时刻,家里到处都是好吃的。小朋友们看到美食,往往会迫不及待地往嘴里塞。可他们的咀嚼和吞咽功能还不完善,吃了果冻、瓜子、花生米等不易嚼碎的食物,再在一起玩耍、打闹、大笑,就很容易让这些食物“跑”到气管里,成为气道异物。

气道异物多见于5岁以下儿童,3岁以下最多。这是因为这个年龄段的孩子气管和食管之

间,春节期间着凉、过度劳累、熬夜、情绪波动等多种因素,也会像“导火索”一样,诱发痛风发作。因为这些因素会影响人体的代谢和免疫功能,使尿酸盐结晶,更容易沉积在关节,引发炎症反应。

症状“警报”痛风发作时,关节会突然出现剧烈疼痛,就像被无数根针同时刺扎一样,疼痛难忍。受累关节还会红肿、发热,活动受限,严重影响正常生活。疼痛通常在夜间或清晨发作,让人从睡梦中痛醒。而且,痛风发作的频率可能会随着病情的加重而增加,发作时间也会延长。

另外,过节的时候家里囤积了大量食物,一不留神吃了过期、霉变的食品,里面含有的细菌、毒素等也会像“敌人”一样入侵胃肠道,让胃肠道“遭殃”。

症状“警报”急性胃肠炎发作时,你会频繁地往厕所跑,腹泻得厉害,肚子还一阵一阵地绞痛,那种疼痛就像有只手在肚子里不停地搅拌。同时,还可能伴有恶心、呕吐、发热等症状。如果腹泻和呕吐严重,还会导致脱水和电解质紊乱,出现

口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差等危急情况。

健康提示 春节期间,要尽量保持规律的生活作息和饮食习惯。一日三餐定时定量,生冷、粗糙、刺激性食物要少吃。尤其是那些肠胃比较敏感的朋友,更要谨慎。餐具要定期消毒,聚餐时最好使用公筷公勺。如果不小心患上了急性胃肠炎,要及时补充水分和电解质,可以多喝一些淡盐水、米汤等。症状比较严重的,一定要及时就医。

健康提示

春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

间,春节期间着凉、过度劳累、熬夜、情绪波动等多种因素,也会像“导火索”一样,诱发痛风发作。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示 春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

健康提示

春节期间,要少吃高嘌呤食物,多吃低嘌呤食物,比如蔬菜、水果、全谷类等。饮酒要适量,最好选择低度酒或者不喝酒,因为酒精会抑制尿酸的排泄,增加痛风发作的风险。多喝水,促进尿酸的排泄,每天至少要多喝2000毫升的水。注意保暖,避免着凉,合理安排休息时间,不要过度劳累和熬夜。保持心情舒畅,避免情绪波动过大。如果已经患有痛风,要按照医生的嘱咐按时服药,定期复查尿酸水平。

遗失声明

托克托县融媒体中心记者郭宇皓(身份证号:15270119940922094X)不慎遗失记者证,记者证号:1567069075X7700013,声明作废。

王慧明不慎遗失残疾人证,证号:15010319701109102441,声明作废。