

假期出游 这份防“晕车”提醒请收好

从成因到预防措施 医生详解晕动病科学应对方法

假期出行少不了要乘坐车船、飞机等各种交通工具,但不少朋友却苦于“晕车”的问题,使得旅行时本该愉快的心情受到了影响,扫兴不说,甚至有些“晕车”严重的朋友还不得不取消行程。那么,“晕车”到底是怎么发生的?有没有好方法能够帮助大家远离“晕车”困扰呢?针对这些问题,记者采访了相关医生,为大家科学解析“晕车”原因,并提供预防、缓解“晕车”的妙招,从而帮助大家拥有一个顺利、舒适的旅途。

□本报记者 梁蕾

“晕车”来自“信号冲突”

“在医学上,晕车被称为晕动病,它是在我们体位与姿势改变时而发生的一种应激反应。”石家庄市中医院中山院区脑病科中西医结合主治医师杨帆表示,晕动病在医学上确实有明确的分类和名称,但本质上则是身体平衡系统对运动刺激触发的一种生理反应,当我们的身体来不及调节这种反应时,就可能会出现“晕车”的感觉。

人体的平衡由前庭系统、视觉系统、本体感觉系统三个系统共同维持。简单来说,前庭系统位于内耳,感知人体的真实运动状态(如汽车转弯、加减速);视觉系统即眼睛看到的景象;本体感觉系统所感知的,就是肌肉、关节感受到的身体位置。杨帆表示,当我们乘坐交通工具时,前庭系统感受到“身体在运动”,但此时眼睛如果盯着车内静止的书本、手机,看到的却是“身体没动”。这两种截然相反的信号同时输入大脑,就会产生冲突,从而引发“晕车”,带来一系列的不适反应。

这些人群更易“晕车”

为什么有的人容易“晕车”,而有的人却并不受这一问题困扰呢?“晕车的易发性与人体内耳前庭系统的敏感度密切相关,一些情况会让人更容易‘中招’。”杨帆表示,例如儿童的前庭神经发育不完全,较易出现“晕车”;女性在孕期、经期也容易“晕车”;另外,劳累、熬夜或处于空腹、过饱等状态时,“晕车”的概率都会显著增加。

当人发生“晕车”时,可表现为咽部不适、唾液增多、疲乏、头晕、头痛、嗜睡以及面色稍显苍白等;如果症状进展,可出现头晕头痛加重、恶心、呕吐、出冷汗等;严重时则呕吐不止、心慌、胸闷、四肢冰冷、表情淡漠,甚至可能因失水导致电解质紊乱。杨帆提醒:“一般来说,较轻的晕车症状在车辆停止运行或减速后,会在十几分钟到几小时内逐渐减轻或消失。但如果症状较严重,则建议立即就医。”



■做好准备,合理调节,健康出行。

新华社发 勾建山 作

做好出行准备预防“晕车”

“在出行前,适当调整饮食、睡眠,做好相关准备工作可以帮助大家避免晕车的发生。”杨帆建议大家可以从以下几方面进行调整改善,预防“晕车”:

合理饮食:出行前避免空腹或过饱,尽量饮食清淡,不吃太油腻、生冷或产气食物,防止加重中焦(胃肠)负担。

保证睡眠:出行前一晚保证充足睡眠。

选择最佳位置:乘坐汽车时,优先选择前排座位,这里晃动最小;乘船时建议选择晃动相对较小的船体中部;乘坐飞机时,可选择靠近机翼前缘的座位,颠簸感较轻。

调整乘车习惯:首先要稳定视线,乘车时不要看书、看手机,保持头部靠在头枕上固定,眼睛看向远处的地平线或静止物体;其次要保持通风,确保环境空气流通,开窗或开启空调外循环,避免汽油、香水等强烈气味刺激。

“除了在乘坐交通工具之前做好准备,平时调节改善自身体质才是减少晕车发生的‘根本’。”杨帆表示,在改善体质方面,中医有不少“妙招”,容易“晕车”的朋友不妨一试。

食疗及芳香疗法:通过嗅闻新鲜橘皮精油或佩戴特制中药香囊(成分如白芷、薄荷等),可起到化湿醒神、止呕降逆的作用,从而预防“晕车”。杨帆建议,如果平时容易“晕车”,那么可在出发前1小时饮用陈皮生姜薄荷茶(5克陈皮、3克薄荷叶、3片生姜泡水);或者将生姜片贴于肚脐(神阙穴)或内关穴,均可起到预防作用。

穴位保健与按摩:在平时可以经常揉内关穴(宁心安神)、足三里穴(健脾益气)等,能够增强脾胃功能,为身体打好基础。

传统功法锻炼:建议长期坚持八段锦、太极拳等运动,或有意识地多乘坐交通工具、荡秋千,从而提高前庭系统的适应能力。

缓解“晕车”试试这些办法

如果在旅行途中“防不胜防”,还是出现了“晕车”症状,这个时候该怎么做才能最大程度缓解不适呢?对此,杨帆提醒大家在发生“晕车”时,应立即停止活动,固定身体,尽量平躺,或将头部靠在椅背上固定,减少晃动。同时,还可以通过穴位按压来帮助缓解不适,例如按揉内关穴(腕横纹上2寸)、足三里穴和合谷穴,每个穴位持续按揉3—5分钟至出现酸胀感;另外也可配合按揉翳风穴、风池穴。

除此以外,一些中成药或耳穴贴压等中医方法对于改善“晕车”也能起到一定的作用。例如藿香正气水或左金丸等可以帮助缓解相关不适症状,但需要遵医嘱服用,且驾驶员忌用含酒精的藿香正气水;或选择胃、内耳、神门等特定耳穴贴压王不留行籽,并定时按压,可调节脏腑功能,缓解症状。

健康贴士

常年腿脚冰凉 当心“神经开关”出“故障”

□本报记者 梁蕾

腿脚冰凉问题在寒冷季节较容易出现,但如果经过保暖还是无法改善症状,甚至在气温较高的季节仍然如此,那就需要引起重视。记者从有关专家处了解到,常年腿脚冰凉很有可能是由腰交感神经功能紊乱导致,中老年人以及有血管基础疾病的患者尤其需要多关注相关症状变化,建议及时就医,明确病因后采取精准治疗,远离健康困扰。

腿脚冰凉未必是“体寒”

年近七旬的王女士被双腿冰凉困扰了很多年。她不仅在冬天暖水袋不离身,而且在夏天连空调、风扇也不敢吹。为了改善这一症状,她天天用热水泡脚;听人说腿脚凉就是“体寒”“气血不足”,她就吃温补的饮食、药物。可即便如此,她的腿脚冰凉症状还是没有改善,走路时,双脚像踩在雪地里一样又冷又麻又刺痛。由于实在无法忍受腿脚冰凉的困扰,王女士不久前才到医院进行了检查。结果,医生发现她的腿脚冰凉症状是由于腰交感神经功能紊乱所致。明确病因后,医生为她采取了针对性的治疗,很快她的腿脚冰凉症状得到改善,终于告别了厚厚的棉裤。

下肢发凉别忽视神经问题

“在人体的腰部有腰交感神经,它就像是下肢血管的‘温控开关’,一旦这里出了问题,下肢腿脚就容易出现冰凉或麻、疼等症状表现。”河北省胸科医院疼痛科主任崔利军表示,腰交感神经负责控制腿部血管的收缩与舒张,正常情况下,腰交感神经一缩一放,能够保证血液顺畅流到腿脚末梢,腿脚自然温暖;可一旦这根神经过度兴奋、持续“发号施令”,就会让腿部小血管一直痉挛收缩,血液无法送到脚尖,就可能致腿脚常年冰凉,如果不能及时治疗,久而久之患者还可出现腿麻、刺痛、走路发沉,甚至出现皮肤苍白、干燥脱屑等问题。

中老年人需注意防病

“一般来说,中老年人、有抽烟习惯的人,以及有血管基础病的患者等人群尤其容易出现腰交感神经功能紊乱,应引起重视。”崔利军主任表示,这部分人群平时应多关注自己的下肢健康,如果出现腿脚冰凉等相关症状,就要有所警惕,建议及时就医。“如果常年腿脚冰凉,经保暖、食补调节都没有效果,即使在温暖环境中也无法缓解;或者伴随腿麻、刺痛、走路沉等症状;或因动脉硬化、糖尿病周围神经病变、脉管炎等疾病引发腿部缺血发凉,即应及时予以治疗。”崔利军主任提醒,通过微创介入等治疗方法,可“安抚”调节紊乱的腰交感神经,让痉挛的血管重新舒张,从根源上恢复腿部供血,从而改善症状。“总之,腿脚冰凉不是小事,更不要一味硬扛拖延,患者一定要重视起来,及时到医院就诊,明确病因后采取精准治疗。”崔利军主任表示。



■关注身体健康状况,规范就医治疗。新华社发 徐骏 作