三年来“首飞”？收下这份长途旅行健康指南

“好久没坐飞机了，终于可以奔赴诗与远方，换一个地方发发呆、看看景、吃吃东西了！”2023年，不少人把旅行计划摆上议程，对很多人来说，这是三年来“首飞”，要提醒的是，“放飞”同时，也要小心某些健康隐患，平平安安出游，快快乐乐回家

■王新宇

坐火车、乘飞机究竟会有哪些健康风险？旅行前应该做好哪些准备？倘若在万米高空突然出现身体异样该怎么办？这里要重点提示的是航空旅行的主要致病因素。

飞行途中，由于气压和湿度变化，可能导致原有慢性病症恶化。长途飞行期间较长时间的相对静止不动，会增加血栓栓塞性疾病的风险，包括深静脉血栓形成和肺栓塞。另外，旅行途中也增加了近距离接触罹患传染病乘客的可能性，要予以注意、防范。

老龄旅行者比例增加，机舱内医疗急救多

对于患有基础性疾病的人来说，应该意识到风险其实在整个旅途中都存在，不光是飞机上，还包括公共汽车、火车、出租车、公共等候区等，甚至机场内的活动，都可能存在隐患。

近年来，随着飞行人群中老龄旅行者的比例逐渐增高，使得机舱内医疗紧急事件的发生率不断增加。我们发现，大约每600次航班中就会发生一次医疗紧急情况；相对应地，大概每100万乘客中会出现16次医疗紧急情况。

最常见的飞行医疗事件包括：晕厥（37%）、呼吸道症状（12%）、恶心或呕吐（10%）、心脏症状（8%）、癫痫（6%）。

机舱内气压和湿度变化可能引发健康问题

飞行期间，机舱压力通常保持在海拔1800米至2400米的水平。大多数健康乘客不会受到任何影响，但一些患有心肺疾病的旅行者（特别是那些平时就需要补充氧气的人），患脑血管疾病、贫血，或镰状细胞病的旅行者，也许会感觉不适。舱内的空气湿度通常为10%到20%，比较干燥，这也会导致眼睛和气道粘膜干燥。

新型客机（比如波音787和空客A350）可能会好一点，因为有更高的湿度（约为25%），流动更快的机舱空气，更低的环境噪音，多种色调的LED照明，以及相当于海拔仅600米的机舱气压等。这些细节改进既提高了乘客的舒适度，还有助于缓解时差。

当机舱加压充气，封闭的身体空间（例如中耳、鼻窦或腹部）内的压力与机舱内的气压不相同时，还可能发生气压伤。它最常发生在环境压力快速变化期间，例如在飞机上升期间，舱室压力快速下降时，以及在飞机下降期间，舱室压力快速增加时。

气压伤最常影响中耳，导致咽鼓管被阻塞，无法使中耳的气压与外舱压力相等。民航飞行旅途中的中耳气压伤通常不严重，可以预防或自我治疗。

这些建议可能有助于避免潜在的气压伤：

1. 有耳、鼻、鼻窦感染或严重充血的人，最好暂时避免坐飞机，以减轻疼痛或受伤。

2. 口服或鼻腔用减轻充血的药剂可缓解症状。

3. 过敏者应继续使用常规抗过敏药物。

4. 应保持水分摄入，以避免鼻腔和咽部的刺激，并促进咽鼓管的功能恢复。

5. 容易腹胀者应避免饮用碳酸饮料或减少食用可增加气体产生的食物。

6. 最近接受过手术者，特别是腹腔内、神经、肺内或眼内手术，应在飞行前咨询医生。

长时间旅行导致深静脉血栓风险增加

深静脉血栓形成是指在深静脉中出现血块，最常见的是在下肢。血块的一部分可能破裂，并随血流迁移到肺部，导致肺栓塞，危及生命。

长时间旅行可能增加深静脉血栓和肺栓塞的风险，因为在狭小的机舱内，长时间活动受限，一成不变的坐姿会干扰腿部的静脉回流，并导致静脉瘀滞。

下肢深静脉血栓最常见的表现是下肢出现疼痛或压痛、肿胀，受累及部位的皮肤温度升高，皮肤发红或变色。急性肺栓塞最常见的表现包括不明原因的呼吸困难、胸痛、咳嗽或咯血。

若担心增加深静脉血栓风险，建议长途旅行者（包括乘坐飞机、高铁、长途汽车等交通工具的旅行者）这样做：

1. 经常活动、特别是做收缩小腿肌肉的动作，如果条件允许，坐在过道座位上，以便于腿部的伸展和机舱内的适度走动。

2. 对于血栓的高危人群，建议穿着合适的尼龙弹力袜。但对于其他乘客，并不常规推荐。

3. 不建议使用阿司匹林或抗凝剂来预防深静脉血栓的发生。

4. 对于尚处于新冠病毒感染重症康复期的患者，由于发生血栓的概率会高于健康者，需要尤其当心，避免旅途中出现的血栓事件。

机舱内的传染病风险到底有多大

经历过新冠疫情，很多人会担心这个问题：机舱内的传染病风险多大？在大多数新型飞机中，循环空气通过高效微粒空气过滤器，可捕获99.9%的直径为0.1至0.3微米的颗粒（如细菌、真菌和较大的病毒或病毒团块）。此外，空气通常在飞机内的限定区域中循环，因此，舱内的空气环境并不利于大多数传染病的传播。

不过，有些疾病可能通过接触感染的分泌物传播，例如，病人打喷嚏或咳嗽，分泌物或水可能滴落在其他乘客脸上（嘴巴、鼻子、眼睛）；或先用手触摸受污染的表面，再触摸脸部。

在密闭的交通工具中（如机舱、长途大巴、高铁）保持戴口罩，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻可降低直接或间接感染的风险。

我们建议，患有包括新冠病毒感染在内的急性传染病或仍处于特定疾病传染期的人尽可能延迟旅行，直到疾病不再具有传染性。

总之，在旅行中，环境的变化对于多数人并不会造成健康的意外风险，但对于有特殊情况的旅行者来说，会增加相关疾病发生的风险。建议这部分高危人群在旅行前，到医院进行慢性疾病评估，并解决旅行前的不稳定问题，特别是那些患有潜在心血管疾病、慢性肺病，有过深静脉血栓形成或肺栓塞史、近期手术史、癫痫发作史、中风史、精神疾病史和糖尿病史的人。

（作者为复旦大学附属华山医院感染科副主任）

肠胃闹情绪，年轻人要不要做胃肠镜？

■乔宇琪

随着经济的发展，生活节奏的加快，越来越多的年轻人患上了各种“胃病”“肠病”。其实对于大多数年轻人而言，这些“胃病”“肠病”并非器质性疾病导致，更多的是功能性疾病在作怪。然而，有些患者因为症状反复出现，免不了要上医院消化科求医。一些患者更是因为担心自己的病情，咨询医生是否需要做一些比如胃镜、肠镜这样的特殊检查。年轻人究竟在什么时候需要做胃肠镜检查呢？

本版图片：视觉中国

胃肠道疾病不仅仅是“癌”

对于40岁以下年轻人而言，真正发生严重器质性疾病的概率还是非常低的。然而，随着人们生活习惯的改变，不少以往高发于中老年患者的器质性疾病开始呈现年轻化的趋势。在临床上，我们见到过不少二三十岁的年轻胃癌、肠癌患者，在为他们惋惜的同时，也为我们敲响了警钟。

其实，无论是胃癌还是肠癌，早期都是可防可治的。然而我们所见到的一些年轻的胃癌、肠癌患者，往往都是晚期。除了年轻患者肿瘤恶性程度高以外，对于自身情况缺少足够的重视是另一个重要原因。尤其是早期的胃癌、肠癌通常没有特异性症状，而肿瘤在年轻人中的发病率又相对较低，往往不会引起重视。

除了恶性肿瘤以外，炎症性肠病也需要引起年轻朋友的重视。相比恶性肿瘤，炎症性肠病更容易袭扰年轻人。炎症性肠病包括克罗恩病和溃疡性结肠炎，通常以腹痛、腹泻、便血为首发或主要临床表现。此类疾病成因复杂，与自身免疫关系密切。克罗恩病容易被误诊为肠结核、阑尾炎、单纯肛瘘等疾病。而溃疡性结肠炎则容易被误诊为感染性肠炎。由于腹痛、腹泻同样是非特异性临床症状，对于诊断造成一定的难度。

重视“报警特征”早期干预

既然早期胃肠肿瘤缺少特异性症状，该如何及时发现身体异常状况呢？

首先，必须重视“报警特征”。报警特征并不是指单一的某个症状或者体征，它是一系列可以单独或同时出现的临床表现。对于年轻人而言，常见的报警症状有不少。例如，同一部位反复出现的腹痛，可能提示某一固定部位存在器质性病变，而经久不愈的腹泻可能提示肠道存在慢性炎症。除了上述的报警特征外，大便带血以及粪隐血阳性同样需要引起足够的重视。

不仅是年轻人，很多中老年朋友都对大便带血缺少足够的重视，以至于很多人轻描淡写地认为大便带血就是痔疮引起的。其实不然，痔疮可以导致大便带血，但引起大便带血的疾病远不止痔疮，无论是炎症性肠病，还是肿瘤，均可以引起大便带血。粪隐血阳性也是同样的道理，整个消化道任何部位的出血均可引起粪隐血阳性。

如果反复出现大便带血或粪隐血阳性，必须进行相关的内镜检查；单次出现大便带血或粪隐血阳性必须短期内复查，如伴有其它症状则建议进行内镜检查。贫血是另一个容易被忽略的报警特征，尤其是男性贫血，如果没有合理的原因进行解释，则建议进行胃肠镜检查。当然如果短期内出现消瘦，在排除内分泌疾病后，也有必要进行胃肠镜检查。

其次，对于已有的家族史和肿瘤危险因素需要足够的敬畏和重视。对于家族史和家族聚集性，很多人的认识是有误区的。家族史常指遗传因素上的相关，但家族聚集性与家庭共同的生活方式、生活习惯也有关系。比如家里的父母喜爱腌制食品，子女可能也会存在相同或相似的饮食习惯。而一些非遗传的肿瘤危险因素本身也有家庭聚集性，比如幽门螺杆菌感染。当然，不良的生活习惯本身就是肿瘤的高危因素，笔者曾见到一名男性患者，27岁，结肠癌。患者无规律三餐，喜食烧烤，最终造成了不可挽回的后果。

健康生活方式是最好的药

除了这些显而易见的危险因素外，加班、熬夜等不良生活方式造成的危害则更为隐蔽。这种不良生活方式常常与外卖、三餐不规律、夜宵等相伴存在，容易在不知不觉中受到食品添加剂（如亚硝酸盐）、过期食品以及有害食物的威胁，感染幽门螺杆菌的概率也大大增加。

尽管没有指南要求年轻人必须进行胃肠镜检查，但笔者认为，如果存在特定或多种危险因素情况下，胃肠镜筛查的年龄应提前，尤其在存在消化系统症状的情况下更不应忽视。

这里谈了许多关于二级预防（早发现、早诊断、早治疗）的内容，其实与二级预防相比，一级预防（也就是古人所说的治未病）更为关键，保持健康的生活方式和生活习惯至关重要，可以说，健康生活方式是世界上最好的药。

（作者为上海交通大学医学院附属仁济医院消化科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问答 “脑雾”会如痴呆般不可逆吗？

贺旻 丁晶

复旦大学附属中山医院心内科医生

以前觉得简单的事，现在做起来笨手笨脚；工作时总是注意力不集中，回家想学习一下拿起书却很难看进去……遇到这些情况，人们开始怀疑：我变笨了吗？尤其是近期，上网一搜发现好多人有类似感觉，这感觉还有一个名字，叫“脑雾”。

“脑雾”是什么？

其实，“脑雾”不是一个科学专业名词，这个名字由来已久，最早由德国医生格奥尔格·格雷纳于19世纪初提出，用来形容一种带有谵妄表现的认知缺陷。

20世纪90年代，它再次流行起来，用来描述患有慢性疲劳综合症和一些自身免疫疾病的状态。如今，有几十种疾病与“脑雾”有关，比如更年期、注意力缺陷多动障碍、焦虑和抑郁等。

“脑雾”这个词语可以说非常形象，形容一种大脑云山雾罩的感觉，这种感觉包括注意力不集中、健忘、反应变慢、精神疲倦等。这在生活中很常见，比如，某天晚上没睡好，早晨却要早起去上班时候的感觉。

好消息是，科学家研究发现，“脑雾”并不是如痴呆一样会出现不可逆的大脑结构损害，急性病因导致的“脑雾”大多数在3个月左右可以好转。

如何更好更快恢复？

一旦出现“脑雾”，想尽快恢复，首先要做的就是让大脑好好休息。

1. 好好睡觉

充足睡眠可以使我们巩固记忆，进行自我修复。因此，睡眠前放下手机，泡个脚，都是很好的助眠方法。

2. 健康饮食

多吃大脑喜爱的食物，比如地中海饮食结构，保证充足的新鲜水果蔬菜，适当摄入肉蛋奶，减少甜食、过度加工类食品的摄入。

3. 适当锻炼

规律锻炼可以提高大脑的能力，有助于大脑的健康。不过“脑雾”严重时，不建议做剧烈运动，推荐做瑜伽、拉伸、太极等比较舒缓的运动，根据自身状况来灵活调节。

4. 减轻工作强度

“脑雾”严重时，建议工作中“每次只做一件事”，这样可以减少大脑消耗，也可以更少出错。

出现了“脑雾”，不要着急，保持轻松心态，做些让大脑喜欢的事，大脑会更好地从“云雾”中清明起来。

问答 咳嗽“不断根”，怎么办？

韩丁培

上海交通大学医学院附属瑞金医院胸外科医生

经历新冠疫情，很多朋友已“阳康”，唯有时不时的咳嗽提醒着自己曾感染的往事。咳嗽“不断根”，怎么办呢？别紧张，刚刚送走新春佳节，还有人已匆匆踏上出游旅途，心情的激荡、旅途的疲劳、节日的氛围，都可能加重“阳康”的小尾巴——咳嗽。具体情况要予以针对性应对。

什么是新冠感染后持续咳嗽？

咳嗽是继疲劳之后，新冠感染的第二常见持续症状。许多疾病都可以引起咳嗽，病毒感染后引起的咳嗽称为病毒感染后咳嗽。如果咳嗽持续时间超过3周，则称为病毒后咳嗽综合征（PVCS）。

阳后持续咳嗽有以下几种可能：

第一，主要原因为病毒引起的炎症反应。新冠病毒会使气道的粘膜发炎，从喉咙开始并深入支气管，气道炎症会引起咳嗽，而咳嗽又会加重炎症，这个循环是咳嗽的原因之一。另外，奥密克戎在气道中的繁殖速度比德尔塔和原始株快70倍，据报道，奥密克戎感染者中约83%有咳嗽症状。

即使“转阴”后，这种炎症仍可以存在，“残留炎症”是持续性咳嗽的原因之一。

不过，咳嗽也不一定是坏事，在疾病早期，咳嗽反射能够帮助患者排出“免疫大战”第一线的坏死组织，保持呼吸道畅通，这种保护性咳嗽反射恢复所必须的。

第二，感觉神经源性咳嗽（SNC）。新冠病毒具有嗜神经性，更容易导致感觉神经病理和炎症方面的改变，从而引起刺激性咳嗽。当病毒损伤或致敏了气管、喉部或喉咙的感觉神经末梢，这些受刺激的神经末梢会不停地要求你咳嗽。

第三，鼻后滴漏综合征及咳嗽变异性哮喘是慢性咳嗽的常见原因，如果合并新冠感染可能加重咳嗽症状。

咳嗽迟迟不愈，怎么办？

随着疾病的痊愈，咳嗽一般会自然缓解。如超过3周仍未缓解，需要就诊。期间避免各类刺激，例如：温度、刺激性气体、辛辣食物等。

想咳嗽时，可以做以下动作缓解：

1、闭上嘴巴吞咽，用鼻子呼吸，直到不再需要咳嗽；

2、吮吸硬糖或润喉糖；

3、喝一口温热或冰镇的冷饮来舒缓喉咙。

几种家庭止咳方法：

1、多喝水，增加水分能使身体更容易清除气道中杂质，并促进炎症愈合。

2、雾化吸入：雾化吸入生理盐水可以稀释粘液，并减少咳嗽的频率。

3、服用非处方（OTC）止咳药。

4、充分休息：让免疫系统有足够的时间恢复。

5、睡觉时抬高头部和胸部：头部和胸部处于高位睡觉可以防止粘液阻塞气道，有助于防止咳嗽。

6、蜂蜜茶：蜂蜜柠檬茶可以帮助缓解喉咙痛咳嗽。

7、生姜牛奶：“姜撞奶”可以帮助舒缓喉咙及祛痰。

8、练习横膈膜呼吸：坐直，一只手放在腹部，另一只手放在胸前；用鼻孔缓慢而深地吸气，感觉胃随着每次呼吸而膨胀；用嘴慢慢呼气；每分钟重复5–6次或更多次，持续15–20分钟。

市场上咳嗽药五花八门，如何选择？介绍几种常见止咳药：

1、阿斯美（复方甲氧那明）：含有多种成分，可抑制支气管痉挛，并通过抗过敏作用抑制上呼吸道炎症引起的咳嗽。

2、氢溴酸右美沙芬：中枢镇咳药，无成瘾性，通过抑制延髓咳嗽中枢而发挥作用。

3、各类中成药：复方甘草制剂、苏黄止咳、枇杷露等。

持续咳嗽会传染新冠吗？

根据美国疾病控制和预防中心的数据，轻度至中度患者在症状出现后不超过10天内具有传染性；对于患有更严重或危重疾病的人，该期限延长至20天。

如果症状出现超过10–14天，核酸（间隔24小时2次）/抗原（连续3天）阴性，持续性咳嗽并无传染性。

最后提醒：如果咳嗽加重持续、出现类似心绞痛的胸痛、胸闷气短、氧饱和度降低，请立即去医院就诊！

问答 天冷洗澡，顺序有讲究？

孙青芳

上海交通大学医学院附属瑞金医院神经外科主任

“警惕！洗澡时突发中风。”为什么频频听到洗澡时发生危情？其实主要是与洗澡时血压波动后引发的身体变化有关，这种情况尤其多发于冬春这种比较寒冷的天气里。一些老年朋友尤其要注意。

冷天洗澡时要注意这些事

天气寒冷，洗澡前后血压变化大，易引起中风。洗澡前脱衣服时，光溜溜的身体暴露在冷空气中，这时就很容易引发中风了。好多人都是在浴室或洗手间晕倒，其实危险情况在洗澡前就埋下种子。因为身体一冷，血管会收缩，血压会升高，进入浴室开始洗澡，体温又马上快速上升，这时血压会更高，等到身体习惯了水温，血压就会开始降低，血压就这样忽高忽低，非常容易引发中风。

所以，建议洗澡前，先喝一杯温开水（不是烫的），使腹腔温暖，近来气温偏低，务必小心，这是容易中风的季节。

不要以为中风是老年人的专利，许多40岁左右的中壮年常常在洗澡前后没有做好保暖工作，也突然在浴室内中风。

怎么预防洗澡前后血压变化引起中风？

洗澡顺序很有讲究，这里教您三步走：

第一，善用各类电暖炉，洗澡前15分钟就开启电暖炉，温暖整个空间。

第二，打开花洒，让整间浴室有水蒸气，浴室温度也会随之升高。然后用花洒冲脖子后方一分钟，保持体温，可以稳定血压。

第三，冷天洗澡时顺序建议：先洗脸、手脚，然后冲身体，最后洗头。

就算你觉得自己很健康，一旦超过40岁，浴室温度建议保持在25摄氏度，洗澡时的浴室保暖很重要。