

长途坐车险猝死 专家:暑期出行需警惕

阿姨坐车30小时
突然晕倒

近日,胡阿姨与家人一起乘坐小汽车返回广州,由于同行人员较多,狭小的空间限制了活动。在途中,胡阿姨感到胸闷,家人以为她晕车不适,并没有太在意。由于旅途遇上交通拥堵,一家人坐车30小时后才抵达广州。准备起身下车时,胡阿姨突然晕倒,不省人事。家属赶紧把她送到省二医急诊科。

到医院时,胡阿姨已经没有了呼吸与心跳。省二医急诊医护人员立即实施抢救,并请心血管内五科(心脏重症科)紧急会诊。心血管内五科(心脏

重症科)主治医师戚恒亮提出,胡阿姨可能是因为长时间坐车,下肢静脉血栓脱落,导致肺栓塞,必须手术将栓子取出,才有一线生机。

省二医心血管内五科(心脏重症科)副主任医师陈武奇认为,“患者血氧饱和度在气管插管的辅助下只有67%,这个栓子一定不小。如果采用静脉全身溶栓,无法‘靶向’溶解肺动脉的栓子,所以当务之急是要介入将血栓取出。”

在有创呼吸机与各种升压药物的辅助下,陈武奇副主任医师为胡阿姨进行取栓手术,很快血氧饱和度也上升至90%。经过两小时多学科连续抢救,胡阿姨终于脱离了鬼门关,被转至心血管内五科

(心脏重症科)病房继续治疗。

长途出游久坐不动 风险大

据了解,肺栓塞是一种非常凶险的疾病,如果抢救不及,死亡率高达80%。肺栓塞发病急、进展快,许多患者在没有明确诊断时已经死亡。省二医心血管内五科(心脏重症科)主任靳文介说,这类疾病的高危人群包括孕产妇、长期卧床患者、肿瘤术后患者、长期口服避孕药的人群,需要积极预防。

靳文主任提醒,胡阿姨的情况属于“经济舱综合征”,即经济舱乘客长时间坐在狭小的座位上,腿部血液流通不畅,形成凝

块,下飞机后随其血液流动进入肺部血管时,引起肺动脉栓塞的疾病。

“经济舱综合征一般不仅仅限于飞机,实际上其他交通工具也会出现。”他强调,暑期是旅行旺季,路上交通容易拥堵,因此坐飞机或坐车途中,每隔两个小时就应活动一下身体,让血液流通。在座位上,可以多次踮起脚尖,每次动作持续几秒钟,做10-15次,让腿部肌肉收缩,把血液压向静脉,避免产生血栓。

另外,在旅途中,尤其是长时间坐车或飞机,要多喝水或者不含酒精的饮料,使血液畅通,还可以穿上低膝弹力袜,以预防静脉血液瘀滞,使血液更好地回流心脏。

上蒸下煮大暑来,德叔金句教你补气养阴

羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍 唐丽娟

7月23日是大暑,一年中最热的时段到了。不少人为了避暑成天躲在空调房内。全国名中医、岐黄学者、广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德(人称德叔)提醒,“暑汗贵如金”,夏天应该适度出汗,但也不能暴汗,出汗之后要注意补气养阴。

要出汗但不能暴汗

“大暑正伏天,疏肝心静明。暑汗贵如金,汗后养气阴。”大暑来临,德叔用此养生金句,提醒大家注意,盛夏大暑要疏肝养心,正确出汗,提防“人造风寒”。

炎热的天气,往往使人喜欢凉爽的环境和饮食,生活几乎离不开空调,这容易使“人造风寒”损伤阳气。德叔提醒,应该重视大自然规律,夏天就要“热着过”,适度出汗,不仅可以帮助人体将寒湿之邪驱逐出去,还可以扫除心里的阴霾。若因

怕热而长期躲在空调冷气之中,整个夏天都不出汗,其实容易伤阳气,并不利于人体健康。

不过,“汗者心之液”“汗为血之余”,若过于暴汗,大汗淋漓,就容易伤津耗气,所以“热着过”还要重视补好气、养好阴。

疏肝养心勿“水上浇油”

今年各地大热,大暑如何养生?中医理论认为,“心与夏气相通应”,心的阳气在夏季最为旺盛,特别是时至大暑,炎热最盛之际,容易被“水上浇油”而滋生心火邪气。同时,心主神志,肝主疏泄,两者共同调节精神情志。因此德叔提醒,大暑节气前后,要注意静心养心、疏肝解郁。

暑热扰心,失眠烦闷,怎么办?“从生活中就能找到解决方法。”德叔说,“读书静坐深呼吸,日常规律轻运动,做到志闲少欲心神宁,自然就能躁怒自消。”

学会生姜敷肚脐

暑热之时难免享受空调,若不慎被“人造风寒”所伤,可巧用风筒吹颈背,用热风疏散风寒;也可用生姜敷肚脐,温暖脾胃。

大暑时节,日常还可按摩安眠穴、气海穴,来安神定志、培补元气。

Tips:大暑养生汤水

●佛手玫瑰疏肝饮

材料:佛手10克,玫瑰花3-5克。
功效:疏肝理气,温中健脾。

烹制方法:将上述药材放入锅中,煎煮约40分钟,代茶饮。

●参芪巴戟扶正饮

材料:西洋参10克,黄芪10克,巴戟天15克。
功效:补气养阴。

烹制方法:将上述药材放入锅中,煎煮约40分钟,代茶饮。

德叔
医古系列
374

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德教授

肺癌术后头晕耳鸣 气血两虚及时调理

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 王女士,44岁,头晕耳鸣1周

四年前,王女士在体检发现肺癌。进行肺癌切除术后,身体恢复得还不错。术后她很注意饮食和日常调护,经常散步、旅游。但近一年开始,慢慢变得容易疲劳、怕冷,经常后背发凉,稍微活动就容

易出汗,王女士逐渐开始焦虑,担心肿瘤复发。尽管复查并未发现复发病灶,王女士的情绪却并未因此改善,反而越发无精打采,晚上夜夜难眠,甚至出现头晕、耳鸣的症状,于是赶紧向德叔求助。

德叔解谜 气血亏虚,脑窍失养

德叔解释,肺癌发病以正虚为根本,因虚则致实,令机体产生痰湿、瘀血、毒聚、气郁等病理改变。肺癌患者本虚,手术治疗后损伤人之宗气。若无适当调补,耗损日久得不到补足,各种不适症状便开始逐渐表现出来。宗气受损,肺气不固,津液外泄,便会多汗、疲倦乏力。

肺为水之上源,肾为水之下源,正常时肺津输布以滋肾,肾精上承以养肺,肺肾阴液相互滋养,称为“金

水相生”。病理情况下,肺虚则肾失去了滋生之源,从而引起肺肾两虚症,出现怕冷、后背凉、耳鸣。“肝肾同源”,肾虚及肝,加之情绪波动,日久肝血渐亏,不能滋养头目,则头晕、睡眠差,令王女士最终形成气血双亏的证候。

治疗时,宜补养肺肝肾,气血双补。经过半个月的治疗,王女士头晕、耳鸣、怕冷等症明显改善,又能继续外出旅游了。

预防保健 呼吸训练加速肺康复

德叔提醒,像王女士这类肺癌后的患者,虽以手术切除实体肿瘤,平时也要注意调护,注意放松心情,不要被焦虑情绪影响。保持生活作息规律,适当参加体育锻炼,饮食营养均衡。如术后出现多汗、怕冷、尿频等,可饮用黄芪白术饮以益气固表;若出现口干、烦躁、便结等,可饮用西洋参

饮以健脾补气生津。此外,还可配合综合呼吸训练——吸气未停顿屏气,加速肺功能恢复。具体方法:取坐位,全身放松,缓缓吸气,在吸气未停顿屏气,再徐徐呼气。吸、停、呼的时间比维持在1:1:2左右。每分钟两三次,每日三四次。这种呼吸锻炼法可助术后患者的呼吸由浅促转为深慢。

德叔养生药膳房

●枸杞猪肝汤

材料:猪肝350克,枸杞适量。

叶80克,枸杞20克,五指毛桃20克,生姜3-5片,精盐适量。

●补益气血

烹饪方法:猪肝处理干净,切片,上述食材洗净;枸杞、五指毛桃、生姜一起放入锅中,加清水1500ml(约6碗水量),武火煮沸后改中火煮20分钟,加入猪肝、枸杞叶继续煮3分钟,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

健脾祛湿,中伏天饮食原则 “两少两多”

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

所谓“夏有三伏,热在中伏”,7月21日后,我国大部分地区迎来了这一年之中持续20天的中伏。此阶段有什么饮食讲究?广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳表示,此时应尽量做到“两少两多”,即少喝冷饮、少吃寒冷食物,少吃油腻和辛辣食物;多喝温开水或淡茶,多吃酸味和苦味食物。

黄瑜芳指出,喝冷饮、吃冰镇西瓜等虽然可以让我们瞬间“透心凉”,但其实一定程度上在损害着肠胃健康。一般来说,人的肠胃在夏季大多处于充血状态,血供丰富,如果此时过量摄入寒冷食物极易败伤脾胃之气,进而容易引起胃痛、腹胀、腹泻等症状,还会抑制消化液的分泌,导致不思饮食。

同时,这个阶段也建议少吃油炸食物、烧烤等油腻辛辣的食物。“这是因为一方面要避

免上火,一方面也因为这类食物吃了容易增加体内湿气。”黄瑜芳建议,要清淡饮食,选择胡萝卜、西红柿、黄瓜等健脾养胃的食物。

在高温天气下,我们应该增加饮水量。黄瑜芳建议,每天可喝2000ml以上的水分,并少量多次补充水分,推荐温开水或淡茶。此外,夏日炎炎也容易使人大汗淋漓,电解质流失也就随之增多,尤其是钠钾离子,因此也可适当补充盐水或电解质水,多吃些富含钾的食物,如香蕉、大豆类、紫菜、胡萝卜等蔬菜或水果。

值得提醒的是,酸味食物有助于改善夏季食欲不佳的现象,而苦味食物具有消暑清热、促进血液循环和舒张血管等药理作用。因此,中伏过后吃些苦瓜、苦菜或者凉茶等苦味饮料,有助于清心祛火,提神醒脑,增加对高温的适应性,预防中暑。

健脾祛湿药膳推荐

●山药薏米小米粥

原料:山药250克、薏米50克、芡实50克,小米50克。(两三人份)

适合人群:脾虚湿蕴者,见腹胀纳呆、大便稀烂、头身困重、舌淡有齿印等症。

●茯苓甘草茶饮

原料:甘草3克,茯苓10克。(一人份)

适合人群:适合体质偏热,有长痘、口臭、浮肿、水肿、湿疹的人群。

●五指毛桃扁豆老鸡汤

原料:五指毛桃50克、党参30克、(炒)白扁豆30

克、茯苓30克、老鸡半只,生姜3片。



羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵 通讯员 游华玲

大暑是一年中“湿热交蒸”之际,为各种细菌营造出了上好的繁殖环境。近日,市民周先生出差返穗后出现反复的高热伴咳嗽、咳痰、咯血、气促等症,体温最高达39.2℃。经检查得出,周先生感染了广泛分布于温暖潮湿环境中的致病细菌——嗜肺军团菌。专家介绍,军团菌肺炎发展迅速,容易转为重症,死亡率可高达10%-15%。相当一部分军团菌肺炎患者有患病前旅居史,可能与所住宾馆酒店空调或淋浴系统等军团菌滋生相关,长期出差及旅行爱好者需特别注意避免感染军团菌。

就医。

南方医科大学第三附属医院(以下简称“南医三院”)呼吸科副主任医师崔海燕介绍,周先生的病情很不乐观。“胸部CT检查提示右肺下叶炎性、气胸分析提示代谢性酸中毒合并呼吸性碱中毒,痰液检查多项感染指标明显升高……可以说身体到处都是‘警报’,却找不到‘真凶’在哪。”

“患者的症状看似是流感,但各种检查结果提醒这并不是普通的流感。”医疗团队考虑到周先生可能合并细菌感染,尤其是非典型病原体感染,遂为周先生安排了进一步检查。后经病原微生物宏二代基因测序(mNGS)结果反馈,在周先生肺泡灌洗液及痰液中均发现嗜肺军团菌。及时明确周先生的病因是嗜肺军团菌感染,有效指导患者后期治疗。找到真凶后,医疗团队及时为周先生进行了针对性治疗,一周后他便转危为安。

据了解,军团菌肺炎患者有患病前旅居史,可能与所住宾馆酒店空调或淋浴系统等军团菌滋生相关,长期出差及旅行爱好者需特别注意避免感染军团菌。

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵 通讯员 游华玲

“出差回来后两三天我就反复高热,同时咳嗽、咳痰、气促,体温最高达39.2℃,吃过感冒药、止咳药也没有什么好转。”周先生介绍,自己在家自行服药后症状不但没有缓解,还出现了肌肉酸痛、腹泻等症状。怀疑自己是在出差过程中感染了病毒,他赶忙前往医院

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李芷涵 通讯员 游华玲

“出差回来后两三天我就反复高热,同时咳嗽、咳痰、气促,体温最高达39.2℃,吃过感冒药、止咳药也没有什么好转。”周先生介绍,自己在家自行服药后症状不但没有缓解