

## 春节回家,当心这些“旅途病”

□本报记者 魏应钦

近日,叶县的刘先生很是郁闷:他怎么也没有想到,自己刚从贵州坐车回来就住进了医院。更没有想到的是,本来以为不过是腿肿的小毛病,竟然一度危及生命。今年的春运大幕已经开启,人们也将踏上回家的路。无论是乘坐汽车、火车,还是选择飞机,春运期间人流密度大、空气污浊,加上舟车劳顿,很容易诱发各种疾病。有关专家提醒,回家的路上要小心以下这些旅途病。

### 谨防患上下肢深静脉血栓

原来,刘先生旅途中患上了下肢深静脉血栓,也就是通常人们所说的经济舱综合征。为了省钱,刘先生选择乘坐普通的大巴车,30多个小时的奔波,基本没有活动。下车以后,刘先生才发现左腿肿了,当时也没有在意,以为休息休息就好了。可是左腿越来越肿,胀痛越来越明显。赶紧到医院检查,发现左腿的股静脉、腓静脉都有血栓。后来,他来到市中医院周围血管科。该科主任马立人经过详细体检和辅助彩超等检查,确诊刘先生患了“左下肢深静脉血栓形成(急性期)”,需要立即住院进行正规治疗。

马立人说,下肢深静脉血栓形成是指血液在下肢深静脉内不正常凝结引起的静脉回流障碍性疾病,主要表现为下肢突发肿胀,往往是单侧下肢(以左侧多见)疼痛,皮肤温度增高,严重者下肢肿胀明显,甚至出现股青肿,造成下肢缺血坏死,严重者可导致截肢并危及生命。

值得注意的是,下肢深静脉血栓形成并不可怕,可怕的是肺栓塞这个并发症!在临床上,肺栓塞有“沉默的杀手”的称谓,起病隐匿,发病迅速,尤其是致死性肺栓塞一旦发生,往往非常凶险,几乎没有抢救的时间。约11%的肺栓塞患者在1小时内死亡,89%的患者侥幸度过危险期,但依然有8%左右的患者死于肺栓塞的复发。

马立人提醒,春节将至,市民长途乘坐空间狭小的交通工具时,一定要适当活动下肢,勾勾脚,抬抬腿,或者做几个深蹲的动作。

### 小心泌尿系统疾病

“春运途中,由于路途遥远或者火车上非常拥挤,不少人就选择不喝水,想上厕所时也尽量憋着,其实这样的危害非常大。”据解放军152医院泌尿外科主任吴国英博士介绍,长时间憋尿会增加泌尿系统感染的风险,损伤膀胱功能。



若经常有意识地憋尿,不仅会导致膀胱括约肌松弛,出现功能失调,还极易诱发尿失禁,治疗起来非常困难。尿液长时间滞留体内,有细菌的尿液不能及时排出,容易诱发膀胱炎。另外,憋尿还是诱发前列腺的重要危险因素。

最后,憋尿还易引发心血管疾患。因此,不能在旅途中长时间憋尿。如有尿意,即使车厢内人再拥挤,还是应该去上厕所。

### 要注意胃肠道疾病

市二院消化内科主任医师张

说,不少人春节回家的长途途中常常爱吃一些油腻或方便面等生冷的食物,殊不知,油腻或生冷食物吃得过多会加重肠胃负担。在旅途中,由于环境、生活习惯、饮食结构和进餐时间发生了改变,再加上睡眠不足、旅途疲劳,容易造成植物神经功能失调而影响肠胃功能,而且旅途中卫生条件有限,容易引发消化不良、胃肠炎、胰腺炎等疾病。

由于旅途中条件有限,市民在用餐或吃零食时容易忽视洗手等卫生要求,从而易引发消化道疾

病,所以应注意饮食卫生,不买不洁净的食物,吃东西时注意不要太冷,注意多喝开水。旅途中最好吃得清淡点,最好多吃些苹果、香蕉、橘子等水果,同时建议有慢性消化道病史的市民随身携带一些应急药物,以防万一。

相关专家提醒,除了上述注意事项外,还要注意呼吸系统和精神方面的疾病。建议大家出行前一天注意休息,不要熬夜。乘车过程中可通过与周围的人聊天、听音乐等来分散自己的注意力,缓解旅途紧张情绪。

## 访鹰城文化 寻传统年味

# 冬令营,给你不一样的寒假体验

在家长的热切期盼中,平顶山日报传媒集团教育中心和河南中青国际旅行社有限公司平顶山分社联合举办的“访鹰城文化,寻传统年味”冬令营正式招募小营员,小朋友们,快来参加欢乐寒假之旅吧。

此次冬令营共有两天:第一天:葫芦上画出天地 花卷上描绘人生;第二天:千年古寨体验年味 谋圣故里开蒙启智 你是不是已经心动了呢?快来看看具体行程吧!

### 冬令营行程:

#### 第一天:葫芦上画出天地 花卷上描绘人生



- (1)8:00-10:00,在平顶山日报传媒集团会议室欣赏葫芦艺术,了解葫芦种类、种植等知识,现场观看葫芦烙画,学习葫芦作画
- (2)10:10-12:00,在平顶山日报传媒集团会议室学习剪纸艺术,现场观看剪纸表演,跟剪纸艺术家学剪生肖、福字等
- (3)12:00-13:00,午餐,稍作休息
- (4)13:30-15:00,做花样彩馍,发挥创意,感受传统年味
- (5)15:10-16:30,拓展活动,带孩子体验“泰坦尼克号”、“蛟龙出海”等活动



#### 第二天:千年古寨体验年味 谋圣故里开蒙启智

- (1)7:30乘坐大巴车从平顶山日报传媒集团门口出发前往临沔寨
- (2)9:00-10:30,千年古寨墙,历史话沧桑(参观城墙、老院,了解寨墙布局、老宅秘密等)
- (3)10:30-11:30,干柴炉火,烹炸出年味(小记者亲手制作特色年味,感受当地过年风俗)
- (4)12:00-12:30,吃饭、休整、上车,前往下一站
- (5)13:00-13:50,到达张店村张良故里
- (6)14:00-15:00,参观提督府、古院落,并进行有奖竞猜,鼓励学生寻找绣楼、碾盘、拴马桩等
- (7)15:10-16:10,参拜谋圣,举办开蒙启智仪式,让孩子“朱砂启智”迎新春
- (8)16:30-17:10,乘车返回市区,家长在平顶山日报传媒集团门口接孩子回家



报名即送春联一副、艺术葫芦一个、花样彩馍6个、剪纸作品两幅。

冬令营时间:1月31日-2月1日  
2月15日-16日

报名热线:4973585 4973519  
18737542347 13592166669