

专家教你防“高铁头晕”

□ 记者 李永高 通讯员 王小燕

春节前夕,我国中西部地区首条高速铁路——郑州至西安高速铁路,继京津城际、武广高铁之后正式投入运营。“高铁”除了能让我们拥有航空般的享受,飞翔般的快感外,有些健康细节需要大家注意,其中就包括有少数乘客可能出现的头晕、耳鸣等症状。

21日19时35分,记者在龙门站见到了乘G2012郑西高铁来洛阳的朋友刘先生,他边扶父亲坐下,边兴奋地说:“太快了,18时20分从渭南北出发,19时27分抵达洛阳,1小时7分跑了368公里,花了154元,真值!只是老父亲感到有些胸闷、头晕。”

据了解,的确有少数人在乘坐高铁时会出现头晕、耳鸣等不适。据《大河报》报道,2月6日,乘坐郑西高铁正式运营的首趟G2003次的600名乘客中就有不少旅客出现了耳鸣、头晕。

与刘先生同乘G2012高铁的陈先生是一名铁路职工。他说,高铁达到最高速度时,乘客很容易出现飞机起飞时的感觉。老年人等少数人会出现头晕、耳鸣等不适。郑西高铁的所有座位



洛阳脑病医院脑瘫科协办 电话:63970002

都与列车行驶方向同向,正是考虑到背向列车行驶方向时,乘客容易产生晕车等不适感。

有没有办法避免乘坐高铁时出现的耳部不适、胸闷等症状,让我们充分享受高铁时代的便利,健康出行呢?

市第三人民医院(原铁路医院)耳鼻喉科主任、副主任医师王宏凯分析说,“高铁头晕”,其实跟晕船晕车原理一致,除了个体差异有关外,还和人耳前庭这个平衡器官有关系。

前庭器官位于内耳,是维持

人体平衡功能的重要器官。当人们乘坐交通工具发生直线加(减)速变化时,这些刺激能够使前庭功能受影响,进而向中枢传递并感知。这些刺激在一定限度和时间内不会产生不良反应,但个体对这些刺激的强度和时间的耐受性有一个限度,如果超过了这个限度就可能产生头晕、耳鸣等现象,严重者出现眩晕呕吐等“晕车”症状。郑西高铁时速可达350公里左右,相当于每秒约行进97米,较普通的火车、汽车速度要高得多,对耳前庭的刺激

也要大得多,所以乘客出现头晕现象的几率也大得多。

在相同的客观条件下,只有部分人会出现“晕车”症状,这和耳前庭的先天能力有关。每个人的耐受性不尽相同,除了与遗传因素有关,还与个体的身体素质、精神状态以及客观环境等因素有关。

王宏凯介绍,对于老、幼、弱以及平时锻炼较少的人来讲,由于大脑供血能力不强,乘坐高铁就容易“晕车”。这些人如果确需乘坐高铁,一定要注意:乘车前不要吃得太饱,不吃油腻食物,提早吃一些易消化的食物;保持愉快的心情、心平气和,乘车时通过听音乐、聊天来分散注意力;出行前要保持充足的睡眠,避免疲劳乘车;带上姜片、陈皮、话梅、柠檬以及有助于降低眩晕、呕吐发作可能的药物,如晕车药等;对于有耳鸣、耳闷症状的人,可以通过喝水、嚼口香糖等不断地吞咽动作使耳咽管处于开放状态,以使由于高铁运行而致使中耳内和外压力失衡现象得到缓解。

此外,心理因素也是引起晕车的原因之一,对于这部分人来说要克服晕车,就要摆脱紧张、恐惧的心理。在乘坐高铁之前,一定要有足够的睡眠、轻松的心情,不要总是认为自己会晕车,由心理暗示而诱发晕车。必要的话,还可以接受心理辅导,排除心理障碍。

吃饭垫张纸 健康有意见

很多家庭为避免收拾油腻腻的餐桌,多会将信手拈来的广告彩页当桌布垫在食物下面。听着似乎有些好处,但事实究竟如何?市肝病协会副主任委员、中心医院副主任医师元民提醒市民,这些印刷品在印刷、运输、储存的过程中黏附大量的化学品和细菌,它们很容易在进食的过程中附着到食物上,对健康造成极大的危害。

元民指出,印刷使用的染料吸附性强,病毒很容易留在纸张上。接触这种纸张的人越多,上面黏附的病毒就越多。另外,印刷时使用的油墨通常含有乙醇、甲苯、二甲苯等具有毒性的有机溶剂。虽然这些有机溶剂干燥后,绝大部分危害会消除,但残留部分仍然会对人体形成潜在危险。特别是杂志广告彩页,油墨面积大、墨层厚,有机溶剂的残留会比较多,如果被人体长期吸入,可能影响到大脑的中枢神经,对健康造成极大危害。还有,印刷过程中使用的铅元素,它不仅会阻碍人体血细胞的形成,还能通过血液进入脑组织,造成脑损伤。再有就是将印刷的广告宣传传单等垫在食物下面,人们边看边吃饭,还会影响胃肠道的运动和消化功能。

元民建议,为了省事,完全可以购买专门的厨房用纸垫食品下面,既干净卫生,价格也不贵,在一般超市都能买到。(记者 崔宏运 通讯员 卢俊喆)

今日门诊

洛阳脑病医院

特
约

电话:15838833838

洛阳网

——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

广告热线:

0379-65233618

地址:洛阳新区开元大道报业大厦22层