

健康+

高原游、潜水游会导致呼吸性碱中毒？ 十一长假出游别玩“加速心跳”

跳伞、潜水、进藏游……对于难得的小长假，越来越多的年轻人追求刺激，认为“玩的就是心跳”。然而，“加速心跳”，一不小心，高原反应、经济舱综合征、呼吸性碱中毒等“旅游病”就会找上门。复旦大学附属中山医院呼吸内科主任白春学教授表示，在旅行前，不妨到飞机和高原旅游健康门诊做个健康体检，让未知的旅程没有后顾之忧。

27岁的小王喜欢追求刺激，平时去各种主题公园也只选择惊险项目，过山车、跳楼机等怎么也玩不够。为迎接十一长假，小王早就约好了小伙伴一起来一场进藏游，但在两周前接到朋友通知无法成行了。原来，小王的朋友提前到旅游健康门诊做了个健康体检，结果在低氧激发试验中被检出“不及格”，无法去高原旅游。

西藏是一个充满神秘和诱惑的旅游胜地，近年来，越来越受到“驴友”的追捧，而潜水、跳伞等刺激惊险的旅游项目也越来越热。对此，白春学教授介绍，人进入高原或潜入水下后，吸入的空气氧分压力不足，会导致呼吸性碱中毒，从而引发生命危险。心肺功能减退的人在高原



旅行或潜入水下后因环境中含氧量下降，会使人体的心血管系统发生代偿性变化，表现为心率加快、血压升高、心输出量增加。缺氧还导致红细胞生成素活性增高，血红蛋白合成不断增多，因而会造成血小板减少。这时人会出现种种不适，轻则头晕、心跳加速、胸闷，重则出现肺水肿、呼吸困难甚至死亡。

白春学教授建议，在国庆“黄金周”中准备到高原旅游的市民，或者想进行潜水、跳伞等特色旅游的市民，包括第一次乘坐飞机的，都应该先到飞机和高原旅游健康门诊做一下健康检查，尤其是有风险的应该做一次低氧激发试验，这种试验就是戴上一个面罩，通过仪器降低部分氧气或增加氧气，模拟高原、飞机

缺氧环境和水下环境，记录心跳，肺通气量和血氧饱和度，再分析受检者是否适宜这种环境和环境的变化。医生针对测试结果会提出个性化的医学建议，或准备应急药物，或建议放弃旅行计划以避免意外的发生。白教授同时提醒，体检合格者并不意味着进入高原以后就不会发生任何高原反应，只是体检表明没有发现高原旅游的禁忌，可以相对安全地出游。

一旦在高原旅游过程中发生高原反应，白教授表示，首先要保持镇定，因为精神紧张不但无济于事，还会加重反应。其次是适当休息，避免活动过多，可以减少机体耗氧。此外，还要注意饮食，宜食易消化、营养丰富、高糖及含有多种维生素的食物，少吃脂肪，进食不宜过饱，戒烟和少饮酒。而对于那些具有轻度哮喘或慢阻肺患者，则需要事先准备好相应药物，避免去高海拔的地方。

此外，长途旅行乘飞机经济舱、长途汽车及火车等，由于车厢座位相对间距小，当长时间坐在车厢狭小的空间中不活动时，人体的血液就会流动缓慢，甚至会在下肢出现

血液凝聚而形成血栓，就可能发生“经济舱综合征”。轻者会引起呼吸困难、胸痛等，重者则可引起猝死。因此，专家建议，首先不要穿紧身的衣裤，可选择宽松衣服，以免出现血流不畅的情况；其次应在乘车或乘机时避免久坐不动，多起身活动。此外，还应多喝水，加快血液循环和新陈代谢，避免血液过于黏稠形成血栓。

叶雪菲



更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680。

会员福利大放送

秋季谨防“心灵感冒”

近日，某明星因严重抑郁症而选择自杀的消息引起热议。面对越来越大的精神压力，抑郁症渐渐成为人们所熟悉的疾病之一，更有人把抑郁症比喻成“心灵感冒”。10月10日世界精神卫生日，如何预防抑郁症？患上抑郁症后应采取哪些措施？由新民晚报等主办的2016年第23期新民健康周周讲，十一长假过后的周四（10月13日）将开讲“秋季谨防‘心灵感冒’”。

10月进入秋季，正所谓“一场秋雨一场凉”，也不免将秋天的悲凉笼罩在心头。秋季本身就on易让人产生悲伤、忧虑的情绪，如何调节情绪？10月13日第23期新民健康周周讲“秋季谨防‘心灵感冒’”专题科普讲座将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询、为居民提供血压测量、眼部检查等公益服务，感兴趣的读者可报名参加！

因专家“粉丝”较多，参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号，或拨打新民健康会员中心热线 021-80261680（10:00-17:00）抢号报名。 叶雪菲

玩转健康圈

■ 10月9日上午8:30-12:00，上海交通大学医学院附属第九人民医院（瞿溪路500号）眼科将于新门诊大楼一楼大厅举行“迎九九重阳，关爱眼健康”主题大型义诊。届时将有白内障、青光眼、角膜病、眼底病等各亚学科专家教授齐聚一堂，现场为居民进行免费眼科常规检查和眼病咨询，内容包括白内障的防治和手术时机，青光眼防控，角膜病诊治以及眼底疾病咨询等；同时为需要白内障手术的老年朋友，提供专家免费咨询。

上海名医

长期熬夜易“心碎” 喝茶可降低心梗风险

熬夜是眼下不少年轻人的生活常态，尤其是在快节奏的生活、工作情况下，受到不健康的生活方式影响，再加上工作压力导致的长期睡眠不足、情绪波动、环境因素影响等，很容易埋下心脏病的隐患。如何才能减少熬夜对身体的伤害？日前，在奉贤区西渡社区举办的2016年第22期新民健康周周讲上，上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师徐燕教授建议预防心脏疾患最好不要熬夜，规律生活。若因工作、学习等原因不得不熬夜，可以适当用些中药调补，例如针对自己的体质，服用一些人参、黄芪等提高免疫力。

徐燕教授表示，猝死很大部分的原因是心脏疾患，但是如果心脏问题没能及时发现或没有细心调护，就容易在紧张、焦虑、熬夜、

劳动强度大、多吃少动等诱因的作用下引起心脏疾病加重，从而增加猝死的风险。

据了解，经常熬夜的年轻人及中年人，阴虚体质较多，阴虚易化热伤津。当然也有其他征象者。徐教授建议，阴虚者可以每天服用一些西洋参或石斛、芦根、山药等养阴润燥。对于上班族来说，可将西洋参切片煮水当茶饮喝，十分方便。具体做法为每天取5-7克西洋参切片，加入适量水，煮20-30分钟后将药汁倒入杯中，一天可分两次服用。

徐燕教授介绍，茶有清头目、助消化、去脂、祛痰、主下气的作用，故有一定的降压、降胆固醇的作用，还可降低患心肌梗死的风险。但以淡茶为宜，慎饮浓茶。她解释道，对于中老年人来说，过量饮浓茶会增加心脏负

荷。促使心跳过快，血流加速，呼吸加快，易导致心律不齐或心动过速，产生心悸症状。再者，茶本身就能增强心室收缩，加快心率，浓茶会使上述作用加剧，诱发胸闷等异常现象，另一方面，浓茶由于茶叶浸泡时间过长，含有大量鞣酸，会影响人体对蛋白质等营养成分的吸收，容易引起便秘，增加心肌耗氧，这对冠心病患者十分不利。并且大量饮用浓茶，会增加血容量，在一定程度上加重心脏负担和心力衰竭症状。

那么心脏病患者究竟适合喝哪些茶呢？徐教授表示，心脏病患者可以喝普洱茶、岩茶等，具有降三高的功效。而菊花茶、枸杞茶、决明子茶这三款花茶具有清热养阴凉血、降脂降压的功效，但需要注意适量饮用。 吴瑞莲

专家简介



徐燕

主任医师、教授、研究生导师
上海中医药大学附属曙光医院心内科行政副主任
上海市科委专家库成员、全国严世芸名中医传承工作室负责人、全国老中医药专家学术继承人、世中联名中医传承工作委员会副会长等
擅长中医药防治心力衰竭、高血压病、冠心病、心律失常、中风等心脑血管常见病，传承海派名医丁甘仁、严苍山、严世芸教授之学术精髓，综合诊治各种疑难杂症，并成功应用于科研、教学和临床实践。

时令养生

秋天，来一场“藕”遇吧！

有民谚云：“荷莲一身宝，秋藕最补人。”转眼间又到了秋季莲藕上市的时节。上海松江区中心医院中医科主任医师赵阳表示，秋天天气变得干燥，根据“燥则润之”的原则，应以养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品为主。藕就是当令滋补佳品之一。

藕原产于印度，后来引入我国，迄今已有三千余年的栽培历史。其可大致分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。红花藕，藕形瘦长，外皮褐黄色、粗糙，含淀粉多，水分少，糯而不脆嫩，煲汤用较好；白花藕肥大，外表细嫩光滑，呈银白色，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁，生食为好；麻花藕

呈粉红色，外表粗糙，含淀粉多。

《本草纲目》中直接把莲藕誉为“灵根”，《神农本草经疏》则认为藕“实得天地清芳之气，稟土中冲和之味，故味甘气平。”鲜藕含有丰富的钙、磷、铁及多种维生素，且含铁量较高，故对缺铁性贫血的患者颇为适宜，用藕辅以其他食材煲汤可以起到补血的作用；藕的含糖量也不算很高，又含有较高的维生素C和膳食纤维，故而对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益；此外，藕中还含有丰富的维生素K，具有止血的作用，对于瘀血、吐血、尿血、便血的人以及产妇极为适合。

在吃法上，很多人基本都是熟吃藕，很少生吃。确实，莲藕熟吃，可健脾开胃，止泻固精。老年人常吃藕，可调中开胃，益血补髓，安神健脑，延年益寿。然而赵阳提醒，如果生吃藕，那么，还能增加功效。莲藕生食，能清热润肺，凉血行瘀。如将鲜藕压榨取汁，其功效更佳。“像古人就常以鲜藕汁、鲜梨汁、鲜荸荠汁、甘蔗汁等混合，用于治疗热病口渴伤阴，焦躁难解。”他说道。

此外，平时食用藕时，市民往往把藕节弃之不用。但其实藕节本身就是一味很好的止血药。赵阳表示，藕节因含有2%左右的鞣质和天门冬酰胺，其止血收敛作用强于鲜藕，

用藕节捣碎后加适量红糖煎服，对各种出血如吐血、咳血、尿血、便血、子宫出血等症有一定疗效。

鲜藕入饌，既可单独做菜，也可做其他菜的配料。用其制成的藕粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养生，是妇女儿童、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。平日在家，芝麻拌藕片也是一道简单易做的时令佳肴。芝麻又名胡麻仁，功能益肾补肝，滋阴养血；用于治疗头晕、心烦、内热、腰酸足软等症。藕有清热养阴，生津止血的功能。两者相配可养心益肾，清热滋阴。对眩晕心悸，五心烦热，口干且渴及咯血，吐血有疗效。 高媛