

坐上返工的车,就开始头晕呕吐? 缓解不适学几招!



假期余额不足,返程路上拥挤颠簸,在车上头晕呕吐,真难挨!乘坐交通工具时,如何避免这些烦恼?中山大学附属第六医院耳鼻咽喉科、头颈科/甲状腺外科主任医师刘天润在接受记者采访时对此进行了解答。

>>> “晕”车居然有不同? 看看你是哪种晕?

坐车时头晕、呕吐,大概率是晕车了。“我们通常将晕车、晕机或晕船称为晕动病,是一种平衡感失调的综合征。”刘天润介绍,人类感受运动的平衡器官(半规管、球囊和椭圆囊)与眼睛收到的信息出现差异,是出现晕动病的主要原因。“任何移动的环境都可能引发晕动病。”

适当的锻炼,可以避免发生晕车或者减轻晕车反应,比如平时可以适当做一些荡秋千、沿着地上的细绳走、单杠杠、滑冰、游泳等运动,在出现严重反应时,应立即停止锻炼。

“要注意,我们俗称的‘晕’,其实有着不同的差别,在诊断中是重要的依据。”刘天润介绍,除了“晕

车”之外,还有头晕、晕厥、眩暈等都是重要的症状。

“头晕有时也称为‘头昏’,是头脑出现的不适感而又不能准确表达的症状。”刘天润介绍,头晕通常可表现为轻微的不稳感、漂浮感、运动感等,如高血压、睡眠不足、醉酒等。

晕厥是指久蹲、久坐突然站起出现双眼发黑、眼冒金星、站立不稳,或短暂意识丧失、突然猝倒。

“眩暈是指人体对空间关系的定向和空间感觉的障碍。表现为旋转感、视物旋转恶心呕吐、平衡障碍等。”刘天润提醒,约70%的眩暈都是跟耳鼻咽喉科密切相关的,因此出现眩暈可以首先到耳鼻咽喉科就诊。

>>> 缓解晕车方式多 总有一招适合你!

1.心态放轻松
上车前应尽量放松心情、分散注意力,避免不良心理暗示。“有些人还没开始坐车就预感自己要晕车了,有些人甚至闻到汽油味或者看到车就犯晕。这其实是心理暗示诱发的晕车。”刘天润提醒。

2.避免过饱或空腹时乘车
坐车前尽量不要空腹或吃太饱。吃得过饱,对胃部平滑肌的刺激增加,会容易呕吐;而太饿,血糖低,如引起连锁反应,也会加重晕车的不适感。也不要吃过于油腻的食物,行车途中尽量不要吃零食。

3.保持车内空气流通
乘车时,车内尽量不要抽烟,应保证周围的空气流通;尽量坐前排。

4.转移注意力
乘车时不要总想着会晕车,可以和周围的人聊聊天或戴上耳机听音乐;或闭上眼睛休息,戴上眼罩也能削弱视觉感知的冲突,避免晕车。

5.在旅途中选择适合的位置

坐车时尽可能坐在前排,选择与车前进方向一致的座位,入座后将头部紧靠椅背固定,尽量避免头部大幅度晃动,尽可能眼望远处。

6.练一练平衡感
锻炼平衡感更有助于从根本上避免晕车的问题,但这只适合日常坚持,不适合临时预防晕车。平时可以适当多做一些荡秋千、沿着地上的细绳走、单杠杠、滑冰、游泳等运动,在出现严重反应时,应立即停止锻炼。

7.闻一闻橘子皮或橙子皮
乘车时可携带一些橘子或橙子,将新鲜的橘子皮放在鼻子下挤压,橘皮散发出来香味有助抑制晕车恶心感,可缓解晕车症状。

8.合理选择晕车药
容易晕车的人,可以根据旅途长短和时间选择合适的晕车药,按照药物的用法、用量提前服用,不要因为眩暈感持续存在,就高频次、大剂量用药,以免出现药物的不良反应,加重身体的不适感。



特别提醒:

多数晕车药对神经系统都有一些影响,对于一些特殊人群,如6岁以下儿童、孕妇以及青光眼患者应禁用晕车药。

有些晕车药在服用后还会出现嗜睡、注意力不集中、困倦等症状,从事驾驶或高空作业的人群应避免使用。

此外,晕车药不可和其他感冒药、抗组织胺药(过敏药或鼻炎药)、镇静药、镇咳、去痰药等合用,也应避免合用胃肠镇痛药。

“患前列腺增生、有严重呼吸系统疾病、严重肝脏疾病的患者或是长期酗酒的人,在选用晕车药前最好咨询医生,以免加重原有的病情。”刘天润提醒。

(羊城晚报)

滨州医学院附属医院专家坐诊表(2月19日—2月25日)

科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	科室	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
呼吸内科门诊	吕俊▲ 王涛 高福泉 夏永富	翟乃亮 毕月阳 王晓芝	潘磊 高福泉 刘晓立	郝东 韩沙沙 范宜楚	宁方玉 许玲 潘磊	张斌 翟乃亮 逯峰	徐馨 孙婷	创伤骨科门诊	王志刚▲ 姜建浩▼	王兆林▲ 杨淑野▼	张锴▲ 张德刚▼	刘栋▲ 普通▼	张新军▲ 马明亮▼	贾龙▲	普通▲
	重症医学科门诊	王涛	王晓芝	刘晓立	郝东	宁方玉	逯峰	吕冰洁	风湿免疫科	王学彬▲ 葛凤梅	王芳芳 李昭	王学彬▲ 葛凤梅	史芳	闫秀清	王芳芳
胸外科门诊	张庆广	刘建伟	张连国	普通	王玉波	刘洪建	徐海涛	肾内科门诊	董华	刘云启	王雅宁	董华	刘益涛	张晓敏	王雅宁
泌尿外科门诊	梅延辉	刘少青	苏庆国	尹洪山	普通	普通	迟玉友	疼痛科门诊	高勇	谭树颖	高勇	谭树颖	徐昕	于慧	普通
血液内科门诊	刘增艳	高娜	王学霞	王学霞	孙建荣	刘仁同	普通	肿瘤科门诊	宁方玲 王峰	陈绍水 郭琛	李锦利 于泽顺	董新军 郝延璋	王振波 管金波	彭宪忠	王金良
内分泌门诊	于苏国 刘长梅 普通	刘俊英 于苏国 普通	刘长梅 刘俊英 普通	薛海波 普通	张立 刘玲 解敏	张立 普通	张磊 普通	肝病门诊	丁国锋	刘同刚	李云华	张立国	刘贤贤	李云华	杨芳
	神经内科门诊	陈金波 鹿树军 冯波	刘庆新 周晓生 李希芝	葛汝丽 衣香明 王洪财	王雪贞 韩笑峰 王美玲	葛汝丽 郑麒	许春胜 范雪丽	范卫明 许春胜 普通	心血管内科	徐会圃 李景森 刁树玲▲	孙经武 王临海 陈琛	程艳丽 刁树玲 冯民	李跃荣 张贝 陈琛▲	李宗清 丁法明 王佳	王东▲ 王震 赵希军
神经外科门诊	李泽福 王波	隋德华 徐军	李建民 张文生	李勐 刘永良	刘鹏飞 高文波	普通	刘鹏飞	眼科门诊	宋斌 柴建生	张磊 张培培	李卫国 考华婷	谢迎宾 柴建生	任莉 官月荣	宋斌 任莉	张培培 考华婷
消化内科门诊	刘成霞 吴广利 胡营滨 史宁	于海生 王健 王伟 普通▲	牛琼▲ 刘成霞▼ 吴广利 史宁 李锐	牛琼 陈艳 于海生 普通▲	李锐 牟卫平 马锋振 普通▲	王伟 贾兴芳	牟卫平 王雪敏	儿童口腔科门诊	王青山 舒静媛 闫英萃 孙轶群▲ 高艳▼ 相黎黎▼	王青山▲ 许提提▲ 刘贞▼ 闫英萃▼	许提提 董志恒 相黎黎 刘贞▲ 高艳▼ 舒静媛▼	舒静媛 许提提 许针针 相黎黎 杨青霞 闫英萃	孙轶群 董志恒▲ 许针针▼	孙轶群 刘贞 相黎黎 禹翠翠 闫英萃	舒静媛 许提提 董志恒 许针针 禹翠翠 杨青霞
	胃肠外科门诊	吴峰阶 胡宝光	李玉明 普通	于兴泉 孙庆磊	宋丙潭	李河圣	普通		普通	甲状腺外科	杨振林	韩勇 普通▲	徐树建	邹伟伟	刘松
结直肠肛门外科	马冲 普通▲	李鹏 普通▲	蒋宏 普通▲	付学广 普通▲	王保华 普通▲	普通	李保松	产科门诊	牛淑芳 卢克新 姚丽娟 普通▲	魏学功 刘玉芳 宋花蕾 普通▲	张磊磊 曹守燕 魏双燕 普通▲	姚丽娟 刘艳妮 王莉 普通▲	魏双燕 杨延冬 曹守燕 普通▲	魏双燕 杨延冬 王莉 普通▲	牛淑芳 卢克新 刘艳妮 普通▲
肝胆外科门诊	管清海 林绪涛	张兴元 朱文涛	张帆 周磊	欧琨 曹学峰	张长习 赵宝磊	普通	普通								
骨关节外科	孟涛 张寿涛	戚大春 李健	刘明廷 石辉	李贤让 蔺超	刘涛 王建明	普通	普通								

注:“▲”表示上午出诊,“▼”表示下午出诊;本报仅展示部分出诊专家,详情以医院公布的相关信息为准!