

春節旅遊症候群

[發表醫師] :謝瀛華 醫師(家庭醫學科)

[發布日期] :2007/1/15

春節到了，外出旅遊必須健康，有三大健康問題必須提醒!

一、「旅遊者血栓症」

又叫經濟艙症候群，春節期間開車或出國搭飛機坐經濟艙者，都可能引起。由於體液的變化，引起血液在身體末端「淤積」或停滯，特別是運送血液回心臟的靜脈。當你的腳踝腫脹得無法穿鞋子的時候就是這種情形，血液淤積、緊繃座椅對腿之壓力和脫水——種種原因加起來促使了血液栓塞。此病可說是因血液凝結或靜脈停滯所引起，或因長途開車或擁擠座位於一角落也會引發，一般而言，四小時的短時間旅行皆可能引起血液栓塞的問題，但是此症大多數都是導因於長時間的旅行。懷孕的婦女、抽煙者、患有靜脈曲張、超過六十歲者或體重超重者都是高危險群。旅行者血栓症的病例甚至出現在健康的年輕人身上。前美國副總統奎爾在忍受一次漫長的旅行行程後，即曾因此病被送進醫學中心接受療養。

二、「飛機耳」

所謂飛機耳，常是指飛機下降時，常引起耳朵不適的問題。下降的時候環境的壓力增加，引起耳朵中壓力不夠。爲了平衡壓力，空氣必須透過耳咽管重新進入中耳內。吞口水、打哈欠或嚼口香糖通常可以改善，因爲那些動作促使肌肉張開耳咽管。但是如果你患了感冒或正在睡覺，負面的壓力會吸住耳咽管使它無法打開。可能會引起明顯的疼痛和暫時性的（一或二天）的聽力損害。

三、克服「收假症候群」

(1)坐飛機，搭火車，坐巴士，長程開車之前，應多多伸展背部和腿後

肌肉，可強化背部，減少假期之腰酸背痛問題

(2)常練習「五分鐘體操」

（腹部肌肉收縮～轉動肩膀～坐著提腳尖～坐著提小腿）

(3)乘客可在座位許可的範圍內盡量伸直你的腳。用力緊縮你的大腿正面部位的肌肉，支持二到三秒，然後放鬆。

(4)體能恢復要訣：

1.多喝水

2.放輕鬆

3.好好休息

4.安排一段間歇的時間，並不需要在收假的第一、二天就立刻投入工作全力以赴。大部份的旅客在從事國內旅行時需要一到二天的時間恢復適應，國際旅行則需三天以上，必要時提早收假。

5.安排工作宜先緩慢地進入情況，並逐漸加溫。回來的第一天早上，可以先做不需要太用心的工作，例如整理桌上資料、整理信件或回電。到了下午或隔天，你若開始覺得較有條理和動力，可再漸次加重工作，且重新出發。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。