

返乡路上 老人小孩这些药品要备齐

■本报特邀 泉州市第一医院心血管科 本报健康大使 王凌 主任医师

□本报记者 张鸿鹏

春节的脚步逐渐临近,这个时候宅家出行如何防疫,需要预防哪些疾病?一起来听听福建医生的出行健康攻略。



旅行的颠簸与劳累,容易让中老年人特别是冠心病患者出现心绞痛的症状,泉州市第一医院心血管科王凌主任建议,可以带一些硝酸甘油或速效救心丸,二选一即可。在突发心绞痛的时候,建议立刻停止活动,躺下或取坐位,同时,舌下含服一片硝酸甘油,如果在5分钟之后不缓解可以再含一片,反复进行3次,如果3次都不缓解的话,就需要即刻到医院去抢救,看看是不是发生了心梗或其他的问题。

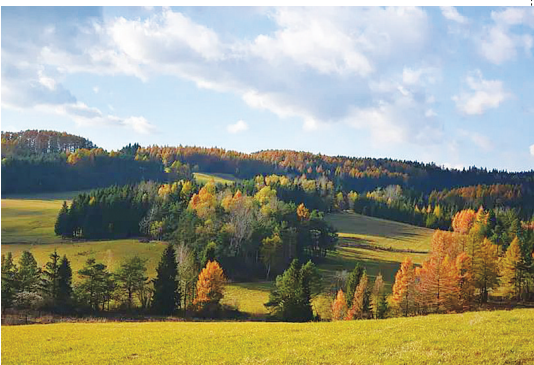
高血压患者在出行的时候,除了携带常用的降压药外,还可以带上卡托普利片这类速效降压药,如果在旅途中发现血压特别高,可以在平时服用降压药的基础上,临时加一片速效降压药。最好带一个家用血压计,以便按时测量血压。

对于儿童来说,旅行中最容易出现的就是气候突变造成的感冒,如果在旅途中出现了发热的症状,家长和孩子都会很痛苦。建议带上儿童用的退热剂和退热贴,以备不时之需。

旅游免不了要品尝一下当地的美食,对于吃货来说,旅行中最容易出现的问题就是因饮食不卫生导致的急性肠胃炎。普通腹泻可以用蒙脱石散来止泻,稍严重的腹泻可服用黄连素或左氧氟沙星之类的抗生素。王凌还建议最好携带一些口服补液盐,来补充腹泻流失的电解质。

他建议,出行前,要重点了解下旅

游地和当地的环境、气温,如果去登山,可以带一些创可贴、碘伏等外用药物,如果去森林,则需要带风油精、驱蚊液等产品,如果去高寒地区,最好带一些暖胃药和感冒药。另外还可以带一些扑尔敏,它有许多妙用,外出伤风流涕或者鼻炎时可以吃半片,花粉或者食物过敏可以服一片,甚至晚上换床睡不好也可以吃一片。



出行路上衣食住行 需要注意这些

出行前准备:

1. 外出前注意收听天气预报,根据天气变化合理增减衣物,以防气候的骤然变化诱发疾病。
 2. 尽量选择低风险区游玩,备好当季衣物、下载好健康码。
 3. 随身携带口罩、酒精、便携式餐具,做好一级防护。
- 交通:尽量选择自驾。若搭乘公共交通工具,佩戴好口罩,尽量不在车厢内进食。

进食:1. 如在外用餐,选择人少的餐厅,与他人保持1.5米~2米间隔错位用餐或同侧落座用餐。不建议自助餐。

2. 饮食七分饱即可,以防造成急性胃扩张、胃食管反流。

住宿:自备水杯、毛巾等物品,入住后及时开窗通风。

小寒比大寒冷 这三种疾病高发需警惕

■本报特邀 福建中医药大学国医堂中医内科 本报健康大使 陈淑娇 主任医师

首先是呼吸道疾病,寒冷的空气容易导致呼吸道疾病的发生。一般先是上呼吸道例如鼻腔、咽喉等部位受到感染,引发鼻炎、咽喉炎等,如不及时治疗,病菌就会不断深入呼吸道的其他部位,严重者感染支气管或肺部,引起支气管炎或肺炎。老人、儿童等抵抗力较其他人群弱,患呼吸道疾病的概率更高,曾经患有哮喘病、肺水肿的患者以及老烟民也是危险人群。

其次是冻伤,陈淑娇介绍,人体皮肤具有一定的承受范围,突冷突热,超过皮肤能够承受的机理范围,皮肤就会被冻伤,出现水泡或是溃疡,儿童由于皮肤娇嫩最容易被冻伤。

最后就是关节疾病,健康的关节在气温变化时,有相应的调节能力,关节稍微

出现轻微病变后,对气候变化变得很敏感。天气日渐寒冷,更容易导致老腿病的发作。

那么,小寒时节该如何养生呢?陈淑娇认为,小寒时节,寒风凛冽,易扰乱人体阳气,使人萎靡不振,因此,小寒之时,应调养心肾以保精养神。宜尽量外出晒太阳,保持畅达乐观,不为琐事劳神,静神少虑,心态平和。可多参加文体娱乐活动,振奋精神。但要避免长时间待在寒风呼啸的室外,外出时要注意穿戴暖和,不可受风受寒。

早睡早起是人体顺应小寒时节变化规律的起居。睡前可坚持泡脚,既能驱散寒气,又能加快血液循环、提升睡眠质量。晚起之后不妨伸伸懒腰,抖擞精神。

陈淑娇主任建议,小寒节气可以适当进行食补,正如民谚所说“三九补一冬,来年无病痛”。合理的进补既可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生病。牛羊肉、枸杞、核桃、板栗等是冬天最适宜的食物,可做成黄芪红枣羊肉汤等药膳。还可以通过按揉神门穴、中脉穴、血海穴等进行穴位养生。



□本报记者 张鸿鹏

眼下正值小寒节气,民间有句谚语:小寒大寒,冷成冰团。从字面上理解,大寒冷于小寒,但在气象记录中,小寒却比大寒冷,是全年二十四节气中最冷的节气。因此,陈淑娇主任说,小寒节气也是一些疾病的高发期,因此,小寒节气要做好养生保健和预防疾病的工作,警惕以下几种疾病。