

春节假期旅行医学小贴士

春节假期,不少人会选择外出旅游,在领略不同风土人情的同时,也可能因环境、气候和饮食习惯的变化而遇到一些健康问题。如何预防和应对可能遇见的肠胃不适、过敏、感冒发热、蚊虫叮咬等情况?为此,人民网采访了首都医科大学附属北京妇产医院药事部主任、主任药师,中国药学会科学传播专业委员会主任委员冯欣。

温馨提醒

- 常用药物的选择应根据家庭成员的健康状况和实际需求来定。
- 有慢性病患者的家庭,还需备有相应的治疗药物。
- 用药前,务必仔细阅读说明书,特别是首次使用,以及给儿童、老人用药时,更应谨慎。

肠胃不适

旅行中,饮食不规律或不卫生,包括暴饮暴食、食用不洁食物或者水源,都可能导致消化系统的问题。

预防

注意饮食、饮水卫生。到有食品经营许可证的正规餐馆就餐。

尝试当地美食时,适量品尝,循序渐进,避免发生胃肠道反应。

应对

少食多餐,减轻胃肠负担。均衡饮食,维持胃肠道正常功能。

常用药:

健胃消食片、乳酸菌素片:适用于治疗消化不良。

蒙脱石散、黄连素:适用于治疗急慢性腹泻。

藿香正气口服液:适用于冷刺激导致的腹泻、腹痛。

口服补液盐:严重腹泻时服用,降低电解质紊乱的风险。

提示

注意观察大便性状,若有脓血便或是腹泻不止应尽快就医。

过敏

外出旅行到了新环境,饮食、住宿、气温、花粉等因素都有可能引起过敏的问题。

预防

避免接触过敏原,做好个人防护。

应对

出现过敏症状时,应立即脱离过敏原,用温水洗净口鼻黏膜。有过敏史的人群,建议随身携带抗过敏药物。

常用药:

氯雷他定、氯苯那敏等口服抗组胺药。

提示

若出现全身大面积红斑、红肿,胸闷、呼吸困难甚至过敏性休克,应尽快就医。

蚊虫叮咬

境外游,尤其是前往东南亚、非洲和中南美洲等有蚊媒传染病流行的地区,要准备适当的防蚊衣物和驱蚊剂。

预防

在户外时可以穿长袖长裤,避免在草丛或树林中长时间停留。皮肤暴露部位可以使用驱蚊液,使用时按照产品说明书使用剂量、频次涂抹于皮肤外露部位,或喷洒在衣服上。

应对

被蚊虫叮咬后,不要反复抓挠,以免引起局部感染或过敏性皮炎。

可以用肥皂和清水清洗叮咬部位,以减少感染风险。

常用药:

出现瘙痒剧烈、红肿甚至疼痛的情况,可试用含弱效激素成分的外用药。

提示

若被蚊虫叮咬后,伴有发热、寒战、皮疹、头痛等症状时,应及时就医。

感冒发热

外出游玩时,气候变化,人群聚集,都会增加感染病原体的可能性。例如,流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒、肺炎支原体等病原体都会引发呼吸道感染的问题,出现感冒发热等症状。

预防

保持良好个人卫生与健康生活习惯。备好必要的防护用品,如一次性口罩、免洗手部消毒液、酒精湿巾等。针对疫苗可预防的呼吸道传染病,要按照免疫程序及时接种疫苗。

应对

充分休息、多喝水、保持营养均衡。

常用药:

布洛芬或对乙酰氨基酚:适用于发热、肌肉酸痛、头痛等症状。

提示

如果出现高热不退、服药效果差的情况,需要及时就医。