

遇到不认识的野菜尝鲜要谨慎 尽量不要直接在草地上休息

踏青出游这份健康提示请收好

清明小长假到来,春和景明,正是踏青出游的好时候。不少市民都希望走进乡野亲近自然,在小长假放松身心。不过春季是细菌、病毒等活跃的高峰期,加上清明小长假人员流动频繁,人群聚集、环境复杂等因素更会使感染风险上升。加上旅途劳顿,稍有不慎便可能遭遇意外或突发疾病。专家表示,掌握了春季高发健康问题的防范及处理技巧,才能在清明小长假中健康出游。

□文/图 本报记者 李惶 赵晓华 实习生 陈昱廷

遇到不认识的野菜不要随意尝鲜

清明小长假,许多市民会选择周边短线游,去农家乐品尝地道风味,或到山野间享受大自然。4月,野外各种野菜、菌类生长旺盛,很多人踏青游玩时都会采摘食用,但是有些野菜与有毒植物肉眼难以区分,极易混淆而引起中毒。

为此,石家庄市疾控中心营养与食品安全科科长阎香娟提醒,市民外出踏青郊游时如遇不认识的野菜及野生蘑菇,一定要做到不采、不食。而公路边、臭水沟边以及化工厂、垃圾场周围等污染严重区域的野菜也不能采摘食用。“比如毒蕈在自然界分布很广,从外形上难以判断,多数毒蕈毒性较低,中毒表现轻微,但有些毒蕈毒性极高,可迅速致人死亡。”阎香娟说,毒蕈又称毒蘑菇,是指大型真菌的子实体食用后对人或畜禽产生中毒反应的物种。

此外,阎香娟还指出,即使是没有毒性的野菜食用起来也要注意。因为多数野菜性寒味苦,具有清热解暑的功效,脾胃虚弱的老人和儿童若大量食用,容易损伤胃肠功能,引发胃痛、恶心、呕吐等不适症状。更应注意的是,部分野菜如灰灰菜、马齿苋、槐花等含有光敏性物质,食用后在阳光照射下,容易诱发日光性皮炎,导致面部、颈部、手臂等暴露部位出现红肿、瘙痒甚至水泡。因此,食用野菜应以尝鲜为度,不宜过量食用。若食用后出现皮肤发痒、浮肿、皮疹等症状,应立即停止食用并及时就医。

心脑血管疾病患者出游应谨慎

市民王先生今年50岁,本身就有“三高”问题,前几天他在和朋友下象棋的时候,突然感到胸口阵阵压榨性疼痛,这正是心脏发出的强烈求救信号。好在他在感觉短暂不适后,在朋友的帮助下打了120急救电话,在被送到医院进行救治后,现在身体正在恢复中。“春季气温波动较大,是心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病的高发期。”石家庄市疾控中心慢性病防治科李聪聪说,对于有高血压、冠心病等基础疾病的人群而言,清明小长假出行更应多加留意。

对此,李聪聪提醒,长途乘车易致疲劳,加上旅途环境嘈杂、拥挤,可能诱发突发性心脏病或血压骤升。扫墓祭祖时,睹物思人引发的情绪波动同样是发生心脑血管疾病的重要诱因。建议有心脑血管病史的市民出行前要评估身体状况,避免长时间乘车或过度劳累。旅途中应随身携带常备药品,并注意保持情绪平稳。若出现胸闷、心慌等不适,可尝试深呼吸并用力咳嗽,以增加胸腔腔压力,辅助维持血液循环,同时应立即寻求医疗帮助。

过敏体质的市民出行前应早防范

每年到了春天,市民刘女士的皮肤就会出现泛红、刺痛、瘙痒、脱屑等状况。“医生说我是过敏体质,每年春风一起,整个人就会感觉特别不好。”刘女士说。

“春季是花粉、尘螨、柳絮等过敏原大量飘散的季节,市民在清明小长假外出踏青时,皮肤暴露部位容易出现红斑、瘙痒、打喷嚏、流涕等过敏反应,严重者甚至可能诱发哮喘。”石家庄市疾控中心公共卫生监测与评价科副主任医师关茗洋说,有过敏史的市民在清明小长假出游时更应提前做好防护,可佩戴口罩、太阳镜减少花粉接触,穿长袖衣裤避免皮肤直接暴露。返程后及时清洁面部和双手,更换外衣。同时,可随身携带抗过敏药物,以备不时之需。一旦出现严重过敏反应,如呼吸困难、面部肿胀等,应立即就医。

此外,市民外出游玩还要防范蚊虫叮咬。“野外活动时,尽量穿浅色长袖衣裤,扎紧袖口裤脚,避免在草丛、树林深处长时间坐卧,还可在裸露皮肤上喷涂驱蚊剂。”关茗洋说,如不慎被蚊虫叮咬,不要用力抓挠,可用清水冲洗后涂抹止痒药膏,若出现发热、伤口红肿、溃烂、疼痛、出疹等症状,应及时就医。

尽量不要直接在草地上休息

市民张先生带着8岁的女儿去郊外露营,孩子在草地上尽情撒欢、打滚。回家后,张先生发现,女儿的左胳膊上多了个黄豆般大小的“黑痣”。“我用手碰了一下,孩子说不痛也不痒。”张先生说,虽然女儿说没有感觉,可自己和妻子还是不放心的,就带孩子去了医院。幸亏去了医院,医生查看了孩子情况后,发现这个“黑痣”竟是一只蜱虫,蜱虫的头已经深深扎入孩子的皮肤里,身体圆鼓鼓的,露在外面的部位还在活动。

医生告知张先生,孩子应该是在草地上玩的时候被蜱虫叮上的。最终,这个蜱虫被医生顺利取出。“女儿左胳膊上的蜱虫被取出后,医生跟我们说,带孩子外出最好不要直接在草地上躺着,更不要打滚。”张先生说。

石家庄市疾控中心病媒生物防治科医师房飞燕表示,四月气温回升,雨水增多,土壤、草地以及空气中的环境比较潮湿,适合虫子生长发育,因此虫子的活动也较为活跃。外出活动时,市民需要防范蚊子、毒蜂、隐翅虫、蜈蚣、蜘蛛、蜱虫甚至是蛇类等。“外出赏花尽量不要靠近潮湿的地方或者草丛深处,不要直接在草地上休息,也不要把衣物放到草地上,避免在树林、草地等环境中长时间坐、卧。”房飞燕提醒道。

房飞燕还建议,清明小长假市民去郊外游玩还应尽量穿长袖长裤(衣服的颜色不要太鲜艳),戴帽子、穿可遮盖整个足部的袜子和鞋子,适时在裸露皮肤及衣物上喷涂防蚊剂。如不慎被毒虫叮咬,应立即离开危险环境,及时到医疗机构就诊。

此外,春季既是宠物换毛的高峰期,也是寄生虫开始活跃的季节。很多市民踏青时会带上宠物一同出游,在享受户外时光的同时,也需留意宠物回家后的清洁工作。

“回家后,应及时用温水冲洗宠物脚掌并擦拭干净,用宠物专用消毒湿巾擦拭身体毛发,重点注意检查宠物的皮肤、耳朵、腋下、腹部等区域是否有蜱虫附着。如果宠物在草地上打滚或涉水,建议用宠物专用沐浴露洗澡,彻底清洁皮肤和毛发,防止将外界病菌带入家中传染家人。”房飞燕说。

外出回家 市民应做好清洁

清明小长假一些市民游玩回家后,第一件事就是往沙发上一坐赶紧休息。殊不知,衣物、鞋子、手机、包包等物品可能携带外界细菌、病毒和过敏原,不经意间便带入了家中。因此,石家庄市疾控中心消毒科张妍妍说,为了家人健康,清明小长假外出归来不妨做好以下三步:

换鞋脱衣。进门前先在门外抖落衣物上的灰尘,进门后立即更换家居服,外出衣物最好挂在通风处或单独清洗。

洗手洗脸。用流动水和肥皂(或洗手液)洗手至少20秒,尤其是接触孩子和老人前。有条件的话最好洗个澡,彻底清洁身体。

清洁随身物品。手机、钥匙、眼镜、水杯、背包等外出携带的物品,可用75%酒精棉片或消毒湿巾擦拭消毒。

清明前后气温起伏较大,昼夜温差明显,稍不注意便容易着凉感冒。尤其是带着老人、儿童出行,更要注意保暖与适度活动的平衡。

张妍妍提醒,清明小长假市民出游应根据天气情况合理穿衣,不宜穿得过多,以免活动后出汗受风反而加重感冒风险。宜选择风小、阳光充足的天气外出,适度呼吸新鲜空气、增加户外活动,有助于提高抵抗力。出行前可备好常用药品,如感冒药、退烧药、止泻药、创可贴、消毒湿巾等,以便在出现轻微不适时及时处理,避免小病拖成大病。

清明小长假外出 这些细节要留意

清明小长假市民踏青游玩时,身心沉浸在盎然春意之中,往往容易忽略旅途中的健康防护。为了让大家在拥抱自然的同时,也能守护好自身与家人的健康,张妍妍给出了以下建议:

随身携带清洁用品。建议出行时随身携带酒精湿巾和小包装的免洗洗手液,在接触公共设施后、进食前及时清洁双手。若手部有肉眼可见污染物时,建议用洗手液或肥皂在流动水下洗手。

注意饮水安全。清明小长假市民外出踏青时,不要随意饮用山泉水、溪水,这些水源看似清澈,实则易受季节、气候、动物和人类活动影响而出现水质指标超标问题,直接饮用会对健康造成威胁。最好自备足量的包装饮用水,确保饮水安全。

野餐卫生要把关。野餐前尽量用流动水和肥皂(或洗手液)洗手,如无条件,可用免洗洗手液替代。食物最好选择密封包装的,打开后尽快食用,避免长时间暴露在空气中。野餐垫建议选择防潮材质,使用前分别进行清洁,减少与地面直接接触带来的污染风险。



人们在石家庄市灵寿县故城村油菜花田游玩。

游客在石家庄市正定古城荣国府里赏花。