

“五一”假期出游 让健康一路随行

合理防护 讲究卫生 科学安排行程

“五一”假期将至,这一时期正值春夏交替之时,气候相对适宜,很多市民会选择在此时与家人朋友一同出游,放松身心。为了帮助大家能够度过一个健康、欢乐的假期,记者采访了有关专家,针对假期出游的相关健康注意事项做出指导,帮助大家在接受美好休闲时光的同时,也能够从假期休息中获得再次出发的能量,精神饱满地回到学习工作岗位上。

□本报记者 梁蕾

出发前做好准备 防患于未然

在假期旅行之前,很多朋友都会做旅行“攻略”,使旅程更加顺畅、充实。其实,在规划旅行路线的同时,大家也可以提前做一做与健康防护相关的计划安排,以保证自己能够健康无忧地享受旅行。“大家在外出行前,最好提前了解目的地的具体情况,例如当地天气、近期传染病流行情况与健康提示等。”石家庄市第五医院感染二科林琳副主任医师表示,提前了解目的地状况更有助于大家合理规划行程,避免不必要的健康影响。

“在出发前,建议大家做好自我健康监测,特殊人群还可以做做相关健康评估。”林琳副主任医师提醒,大家可以通过必要的监测、体检等了解自己的身体状况,以便科学安排行程,避免过度劳累;尤其是患有慢性病等人群更要做好相关检查评估,如果不适宜出行则不要勉强。另外,在出发前大家也要根据实际情况适当带些备用药品,除了慢性病患者需要长期服用的药物,还可以带一些退烧药、止泻药、口服补液盐、驱蚊用品、创可贴等,以备不时之需。

讲究卫生 避免病从口入

“在‘五一’假期这段时间,流感、诺如病毒、急性肠胃炎等呼吸道、肠道传染病仍处于高发时段,再加上假期人员流动、聚集,相关感染风险可能会增加,因此需注意预防。”林琳副主任医师提醒大家要增强防病意识,做好相关防护,并讲究卫生。当处于较为密闭、通风不佳的交通工具、景区室内场馆等处时,建议规范佩戴口罩,尽量保持安全距离,减少触摸公共扶手、栏杆等高频接触面;勤洗手,需在流动水下使用洗手液或肥皂洗手,并按照七步洗手法搓洗,洗手时间不少于20秒;还可以随身携带免洗手消毒凝胶等,以应对不方便洗手的情况。

品尝美食也是旅行的重要内容,但是在“尝鲜”的同时,大家更要注意饮食卫生,严防“病从口入”。林琳副主任医师提醒大家在外出行时对于饮水、



■健康出行,畅享假期。 新华社发 徐骏 作

饮食均要留心,注意选择正规包装饮用水,不喝生水;也不要吃生冷、半生、不洁食物,对于卫生状况不明的海鲜、凉拌菜、路边小吃等需谨慎食用。另外,还要注意饭前便后洗手,聚餐时建议使用公筷公勺。

做好必要的防护 严守健康防线

“随着气温的上升,蚊子、蜱虫、螨虫等开始活跃,易造成疾病传播,如蚊虫叮咬皮炎、蜱虫相关疾病等,带来健康影响。因此在假期出游时,大家也需要对此提高警惕,做好必要的防护。”林琳副主任医师建议在游玩时尽量避开草丛、灌木丛、潮湿低洼等处;并穿着浅色衣物,尽量选择长袖长裤,并扎紧袖口裤脚,减少暴露在外的皮肤;还可以涂抹使用含避蚊胺、驱蚊酯的驱蚊液等,避免蚊虫叮咬。另外,在外出回到住处后,还要及时检查衣物和自己的身体,并洗澡、更换干净的衣物。

相关链接 长途出游 记得经常“动一动”

□本报记者 梁蕾

在较长时间乘坐火车、飞机等交通工具后,有的朋友可能会发现腿肿了起来,去医院检查发现患上了下肢深静脉血栓。这是什么原因造成的呢?对此,石家庄市中医医院脉管一科主治中医师李鹤提醒大家,血管最怕“过劳”或“久滞”,在长途旅行过程中,一定要记得经常“动一动”,避免血栓形成。

“旅途中长时间的固定姿势,会导致小腿肌肉泵无法有效帮助静脉血液回流;而且车厢或机舱内空气较为干燥,如果又不能正常补充水分,那么就可能会导致血液浓缩而容易发生血栓。”李鹤表示,除了久坐不动,还有一些不良姿势,比如跷二郎腿、盘腿坐等,都有可能对静脉受压,回流受阻。因此,不管是长途乘车、站立,还是久坐打牌、看电视等,均应注意避免长时间保持静止不动,建议每隔

1小时起身活动5—10分钟;如果不具备站立活动条件,则可以多做踝泵练习(脚尖用力勾、踩),以促进小腿肌肉泵血。

对于原本就患有静脉性疾病的朋友来说,如果在假期有旅行安排,则需做好相关防护。李鹤建议有静脉曲张等疾病的朋友,在外出时可在医生指导下合理使用医用弹力袜,帮助血液回流,缓解静脉淤滞症状,预防疾病进展。如果出现下肢发沉憋胀等现象,则需适时休息,可以采取卧位并垫高肢体30°,促进静脉回流,但注意不要盲目按摩。此外,李鹤提醒,如果发现有以下症状中的任意一项,则要提高警惕,及时就医:

腿脚发凉、疼痛、麻木加剧,或颜色苍白/紫绀;下肢突发肿胀,伴或不伴疼痛,局部皮温升高;足部出现新的破溃、感染迹象,或原有创面迅速扩大、疼痛加剧;间歇性跛行距离显著缩短。

西嘉助听器 “五一”大“放价”

西嘉助听器三店同庆“五一国际劳动节”,即日起至5月5日推出如下优惠活动:

- 1.西嘉特惠助听器 1480元/台,每店仅10台。
- 2.旧助听器换新机最高可折价3000元。
- 3.老客户介绍新客户成功购机,老客户可获200—500元红包。
- 4.在5月1日当天购机者,赠送51元红包。
- 5.助听器佩戴者凭本报进店,赠送助听器专用电池一盘。
- 6.购机可参加抽奖活动,一等奖全额免单,无空奖。
- 7.进店咨询即送“五一”礼包一份。

总店:石家庄市桥西区中山西路433号金鱼大厦(油漆厂)底商

电话:15533688341

旗舰店:石家庄市长安区建设北大街80号长安花苑底商(省四院东临)

电话:15511878341

正定店:石家庄市正定县常山西路24号县中医院正对面西嘉助听器

电话:15533968341

苏械广审(文)第270712-32042号

健康贴士

刷牙出血该怎么办

□本报记者 梁蕾

“为什么每次刷牙时,牙龈都会出血呢?”有不少朋友在生活中遇到“刷牙出血”的情况,可能会偶尔疑惑一下,但漱完口也就丢到脑后,不再理会。记者从有关医生处了解到,刷牙时牙龈出血多为牙周疾病的早期症状,建议及早治疗,并保证良好的口腔卫生状况。石家庄市第二医院向阳院区口腔科主任牛家慧表示,刷牙、使用牙线或咬硬物时牙龈出血,往往是牙周疾病的早期警示信号,此时若不及时采取必要的治疗改善措施,牙周疾病就会逐渐发展、加重,导致牙龈萎缩、牙周脓肿、牙槽骨吸收、牙齿松动脱落、咀嚼功能丧失等严重后果;而且牙周疾病长期存在还会加重糖尿病、心血管疾病等全身疾病的病情。

因此,医生提醒,大家在平时就要注意养成良好的口腔卫生习惯,例如正确刷牙、定期进行口腔检查等。如果在刷牙时注意到有出血的症状,则要及时就医,明确诊断,一旦被诊断为牙周疾病,则首先应在专业口腔医生指导下调整改善口腔卫生,例如合理刷牙、使用牙线等,以减少牙菌斑堆积;并通过专业的洁治去除牙石和牙菌斑,或通过龈下刮治清理牙龈深处和牙根表面的牙结石、减少细菌附着等;此外根据实际病情,还可以通过必要的药物或手术方法进行针对性的治疗,例如使用漱口水帮助控制细菌、减少牙周袋深度,或短期口服抗生素等,用于治疗急性或局部持续的牙周感染;或通过翻瓣手术、骨移植、软组织移植、引导组织再生等手术方法以帮助治疗,缓解改善症状等。



■养成良好的口腔卫生习惯,预防牙周疾病。

新华社发(周社根 摄)