

清明踏青需防四类疾患

清明假期正是春游踏青的好时候，也是一年一度的祭祀高峰期。从往年经验来看，清明节过后因花粉症、过敏性皮炎、脚扭伤等问题的病人就会增多。为此，清明假期出门要当心“清明综合征”的困扰，提前做好准备，让自己健康出游，健康回家。

本刊 综合

乍暖还寒易感冒

致病原因清明假期乍暖还寒，忽冷忽热，细菌、病毒等微生物蓬勃生长、繁殖，此时出门若不注意保暖，很容易引起感冒。

应对措施出门前，一定要注意保暖，春捂秋冻，多穿一点没坏处，哪怕因天气反常出汗，也不要轻易脱衣服。如果出游，务必留意旅游地气温的变化，最好是带上风衣等御寒衣物，并带上抗病毒口服液、康泰克、保济丸等防治感冒的药品。除此之外，过度疲劳也容易引发感冒。

关键提醒：注意御寒保暖，随身携带感冒药，要劳

逸结合，切勿过度疲劳，旅程切忌安排得太紧。

踏青防花粉过敏

致病原因花粉过敏是春夏季最常见病之一。花粉过敏临床表现为打喷嚏、流大量清水鼻涕和鼻塞、头痛、流泪，就像得了重感冒一样，还伴有上腭、外耳道、鼻、眼等部位剧痒；严重者可出现胸闷、憋气、哮喘等。

应对措施踏青前尽量少吃高蛋白、高热量食物。有过敏史的人，尽量少去花草树木茂盛的地方，应选择花草树木上风方向行走，不要随便去闻花草。

此外，儿童或有哮喘的

人，要随身携带防过敏、支气管舒张剂等应急药物。有哮喘病的朋友，出现较严重的哮喘症状时应及时到医院诊治。

关键提醒：忌“拈花惹草”，随身带过敏、哮喘应急药。

误采误食易腹泻

致病原因很多人对野菜知识不足，误采误食，特别是小孩，一到山里就采摘不认识的野花、野果，实则有很多野花、野果含有致病物，误食有的还会致命。

应对措施一旦出现腹泻，最基本原则就是“绝食”，不消耗体力，不刺激肠的运动，轻微的腹泻只要

一二餐不吃就可治愈。所谓“绝食”，并非什么都不吃，而是要及时补充水分，最好是喝热茶，另外，在口中含点酸梅，补充所需盐分。

如在旅途中感到进食后有胃肠不适，或对饮食店的卫生觉得不尽如人意，或进食的食物不太新鲜，均可立服黄连素片2-3片，起到预防作用。

关键提醒：不乱吃不明食物，随身带黄连素等肠胃药。

紫外线强易患皮炎

致病原因皮炎患者症状有：面部与手背等暴露部位的皮肤长红斑、皮疹，或轻

度脱屑，严重的还出现了水疱。春季引起皮炎的原因有很多如花粉过敏、个人卫生不洁，但最常见的是紫外线过敏，即晒伤。

应对措施可戴宽边帽或打遮阳伞，戴深色防护镜，亦可使用防晒霜。

另外，一些药物如四环素等也会使皮肤对紫外线的敏感度升高，应避免长期服用。如果患了皮炎，病情较轻者不需治疗几天就会自愈。症状较重者可服息斯敏，局部皮炎可涂些软膏。出现瘙痒时，切忌用热水烫洗，也不宜用碱性大的洗澡液清洗。

关键提醒：墨镜、帽子、防晒霜等防晒品一样都不能少。

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲