



# 出行或宅居 健康放第一

## 本报提醒您小长假当心疾病侵袭

本报记者 李贺

连续工作了7天,终于迎来“五一”小长假,相信很多人已经按捺不住激动的心情,想要好好游玩一番,或者宅在家里好好享受下自由的生活。那么,不管你是出去游玩,还是宅在家里,一定要注意健康哦。

### 练摊过嘴瘾 别忘防范肠胃病

过了谷雨,日历向立夏翻近,随着气温的升高,吃地摊的市民数量激增。夜晚到来时,一些街道旁的地摊都坐满了人。五一期间别顾着过嘴瘾,还要注意健康饮食。尤

其是要防范肠道传染病,开开心心出游最怕碰上的事情就是身体出现不适。

市民应该确保饮食清洁卫生,避免腹泻,要把好入口关,不吃生

冷食物,不生饮山涧泉水、不食流动小摊贩出售的食品。还应多注意吃新鲜蔬菜、水果,饮食清淡为佳。

另外,如果发现身体不适及时就医,不要胡乱吃药了事。很多家

庭在出游时都会备有小药箱以备不时之需。轻微感冒可自行喝点板蓝根,日晒头晕吃点藿香正气丸也可缓解症状,但是,抗生素类药物切不可乱吃。

### 补觉应有度 睡觉过多更伤身

平时工作紧张忙碌的职业人,或多或少都会有缺觉的情形,有些人早就盼着在“五一”假期里睡个长觉,把所缺的觉全补

回来。其实,过度昏睡并不等于充分休息,如果什么都不做只是一心睡大觉,那么朝九晚五的规律生活就

会彻底被打乱,睡上两三天后,不仅不会感觉到轻松,反而会头晕、全身不舒服,而且可能在应该睡的时候睡不着,造成睡眠紊乱。有些

人同时还会发生胃肠道失调,甚至还可能引起神经和精神系统的问题。每天保证8小时左右的充足睡眠即可。

### 游玩防过敏 花草多的地方要注意

四五月份是过敏性疾病的高发季节,“五一”小长假外出游玩的市民更要注意防过敏。春天空气中花粉无处不在,花粉内含有丰富的植物蛋白,其中某些蛋白质成分是

产生过敏的主要致敏原。同时,天气回暖,各种微生物大量繁殖。对于过敏体质的人,被蚊虫叮咬后,皮肤会出现丘疹、红肿等,严重者可出现全身症状,如头痛、恶心、呕

吐,甚至呼吸困难、心悸等。皮肤科专家表示,已经过敏的患者,尽量不要抓、挠,一旦抓破抓烂,就容易引发感染,也不要用水烫洗,要尽快找专业医生诊治。

去花草多的地方活动要穿长衣长裤,不要穿凉鞋,防止蚊虫叮咬以及灌木划伤导致过敏。回家后用温水清洗手、脸、脖子等暴露部位,有助于减轻过敏情况。

### 遇不明野鸟 不要近距离接触

4月23日,我省确诊1例人感染H7N9禽流感病例。“五一”小长假期间市民外出游玩时不要接触不明野鸟。

我省春季气候干燥、气温变化较大,是呼吸道传染病的高发季节。市民要加强自我防护,注意

预防人感染H7N9禽流感和其他呼吸道传染病。市民要保持良好生活习惯,注意营养平衡,保持充足的睡眠和休息。不吃不洁果蔬,不饮生水,不吸烟,不过量饮酒,避免疲劳。注意保持个人卫生,勤洗手,家庭室内勤通风换气。打喷嚏、咳嗽、擦鼻涕要用纸巾、手帕掩盖口鼻。一旦出现发热、咳嗽、流涕等呼吸道症状,立即到医院诊治。

外出遇到不明野鸟不要近距离接触,看到病死野鸟不要接触,更不要捡回、剥食。避免直接接触、

剥食病死家禽、病死猪等。在厨房中要将生熟分开,任何肉、蛋食物均应彻底煮熟食用,不吃生的或半熟的鸡肉、鹅肉、鸭肉等各类肉食,特别是注意不要吃半生不熟的鸡蛋。

### 带孩子出行 注意防范手足口病

按照我省近几年手足口病的流行规律,4-7月份是该病的高发季节,“五一”小长假外出放松之际,年轻家长们要注意防范儿童手足口病。

手足口病的患者主要为学

前儿童,尤以≤3岁年龄组发病率最高,4岁以内占发病数85%-95%。传播途径较多,主要经胃肠道即粪一口途径传播,也可经咳嗽、打喷嚏等形成的呼吸道飞沫,或接触患者口鼻分泌物、皮肤或黏膜疱疹

液及被污染的手、物品等其他途径感染。

在手足口病流行季节,家长要尽量少带孩子去拥挤的公共场所;到医疗机构就医时最好佩戴口罩;尽量避免与其他有发热或

出疹性疾病的儿童接触;一旦得病,轻症患儿可居家治疗,但家长要密切观察患儿病情,一旦出现高烧不退(>40℃)、呕吐、四肢冰凉或肢体抖动等症状和体征要及时就医。



齐鲁晚报 菏泽

# 全媒体 报料



**QQ群:65649673**

微博: [weibo.com/678605306](http://weibo.com/678605306)

邮箱: [qlwbhz@sina.cn](mailto:qlwbhz@sina.cn)

短信: 15562077000

电话: 6330000 96706



微信二维码: