

暑假出去玩,遇到突发状况怎么办

每年暑期都是旅游高峰期,不管是举家出游还是给自己身心放个假,出游在外,尤其是在异国他乡,难免身体会有点不适应。那么,接下来小编就为大家罗列几条常见的突发状况以及应对之策。

虫子叮咬

出门旅游,当然要远离城市,和大自然来个亲密接触。但是如果下水,一定要注意海胆和其他尖锐的海洋生物,正确穿着沙滩鞋、潜水衣是最好的防护。如果不幸被海胆叮了,将伤口处浸到温水里,小心地用镊子清除创伤处海胆的针刺,按照插进去的反方向取出,然后反复挤创口,保证所有的脏东西都被清理干净。如果针刺难以完全清理干净,最好及时寻求医生帮助,并且密切注意伤口处,防止出现感染症状。而对于被水母叮咬的处理,醋可以作为最简单有效的解药。

另一种最近被大家诟病的虫子就是蜱虫,这种虫子不吸血时有米粒大小,吸饱血液后,有指甲盖大。关键是被蜱虫咬后,很多人都不能及时发现,轻者,数年后遇阴雨天气,患处便瘙痒难忍;重者,高烧不退、深度昏迷、抽搐,甚至引发森林脑炎。蜱虫大多出现在草木茂盛且潮湿的地方,所以,外出旅行经过这些地方后,晚上回来洗澡时一定要仔细检查身体,包括腋下、耳朵周边、肚脐眼、膝盖后侧等容易隐匿的地方。由于蜱虫可以在24小时内传播莱姆病的病原体,所以要立即清除。如果发现蜱虫,可用酒精涂在它身上,或在蜱虫旁点蚊香,把蜱虫“麻醉”,让它自行松口;也可以用液体石蜡、甘油涂蜱虫头部,使其窒息或死亡,再用镊子取出。切忌生拉硬拽,以免将蜱虫的头部留在皮肤内,留下隐患。

如果被不知名的异域虫子咬了,或者之前的伤口被动物舔了,都不能掉以轻心,这时,最好尽快寻求医疗救助,打狂犬病疫苗最为保险。

溺水

暑假里,溺水是孩子们不可忽视的安全隐患。到海边或者水边玩时,家长一定要做到寸步不离,不论是小小的一汪池水还是浅浅的溪水,都可能要了孩子的命。真正溺水时,孩子可能是看起来非常安静的,完全不像电影中那样挣扎呼救,所以很容易被



家长忽视。

如果真的溺水了,视水面深浅,没有接受过专业训练的人最好不要轻易下水,免得陷自己于危险境地,先扔救生圈或绳子下去最稳妥。

一旦人救上来,使其头朝下,以最快速度清除口鼻里的水、泥及污物,再用手掌连续连续击打其肩后背部,让其呼吸道畅通,并将其舌头拉出确保舌头不会向后堵住呼吸道。

心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。右手掌平放在其胸骨下段,左手放在右手背上,借急救者身体缓缓用力,但是不能用力太猛,以防骨折,将胸骨压下4厘米左右,然后松手腕使胸骨复原,反复有节律地进行,促使心脏血排到全身,直到心跳恢复为止。如果是青少年,用一个手掌按压就行了。如果出现呼吸停止,应立即进行人工呼吸,一般以口对口吹气为最佳。

肠胃炎

到了陌生的地方,你的胃可能会第一个“抗议”。调查发现,约一半的游客突然抵达热带地区会出现因饮食不适引起的肠胃炎反应。这种情况下,一般都是大肠杆菌、空肠弯曲杆菌、沙门氏菌、福氏志贺氏菌以及其他

肠道细菌在体内兴风作浪。

俗话说病从口入,为了避免这种麻烦,旅行期间就得吃讲究些了。首先,一定要保证吃东西前彻底洗干净手,随身携带除菌液。另外,在热带地区,尽量避免吃沙拉和其他一些未经烹饪的食物,水果最好只吃削了皮的。

天气太热时,不论冰块还是冰淇淋,最好能确定产自健康的水源,卫生的渠道再下口。不要喝未经高温消毒的奶制品,可以的话,自己煮沸后再喝。不要贪吃在路边摊买东西,自己带的食物也尽量避免在太阳下暴晒或者成为苍蝇的零食。

为了有所防备,建议出行前几天开始服用益生菌补充剂,改善胃肠道整体功能,可提前预防幽门螺杆菌和胃炎以及胃溃疡等问题。

身体缺水

在炎热的暑假出游,一定要注意及时补水。如果出游地是气候湿热的地方,那一定要选对衣服。透气的衣服可以让身体毛孔更加通透,尤其对于身上有伤口的情况更加重要,因为在湿热且不透气的环境下,伤口更不容易痊愈,感染的风险也会增大。伤口处要保证清理干净,并且穿上无菌、透气的衣服。注意每天脱

掉衣服查看伤口,一旦发现红肿、痒、化脓等症状,及时到医疗诊所寻求专业帮助。

此外,在闷热气候中,一定要保证家庭成员都补充足够的水分,尤其随时督促孩子喝水。如果当天温度过高,还吃坏肚子或者酒喝多了,这时更要警惕水分的补充。所以,包里最不可或缺的就是水分补充剂,在紧急情况下可以平衡体内矿物质和盐分的摄入。

如果在海边度假,帽子、太阳镜、防晒霜是必不可少的,还要避免在上午11点到下午2点外出。如果在海边活动,太阳暴晒威力会成倍增大,如果发现家庭成员出现中暑的症状——看起来脸红、冒冷汗、胃痉挛或者头疼,最好建议他们到阴凉处歇着,多喝水恢复体内水分供给,如果还没有好转,就得找医生帮忙了。

晒伤

出游的话,几乎每天都要沐浴在户外的阳光下。回到酒店后,最好不要马上洗脸。而是要等皮肤降至正常温度后用温水洗脸,洗面奶最好采用含有牛奶、蜂蜜等滋润保湿作用的。清洁过后可以在脸上涂一些含水量比较高的护肤品,在涂的时

候,不要忘记了在脖颈上也涂一些。如果马上来张镇定补水的面膜,也可以先不涂护肤品。

如果晒后肌肤出现发红或刺痛,就不要使用任何的化妆品。此时肌肤已经接近晒伤的程度,先用温水冲洗晒伤处10分钟,尽量待皮肤冷却后,然后用纱布沾湿冰水敷脸,让肌肤镇静后自然恢复常态。如果出现脱皮或疹子,这时就需要赶紧找医生。

时差

如果去远距离的地方旅行,可能要面对倒时差的问题了。时差是由于一个人固定待在一个稳定时区内养成的生物节律,一旦时区变动,可能引起身体不适的问题。

如果目的地往东飞,那最好出行前几天,比平时早上床几个小时;如果往西飞,就多熬几天夜,主动对生物节律进行调整。在飞行期间,尽量多喝液体流质,避免喝酒精类饮品,有空就多睡觉。还可以提前服用抗氧化补充剂,比如维生素C、维生素E等,可以有效缓解飞行过程中或者落地之后的疲劳感。同时,在旅行前两天开始服用维生素B综合片也是不错的选择。

还有人觉得服用褪黑素激素补充剂能帮助快速倒时差。多项临床试验表明,褪黑素可以提高睡眠质量。而且,褪黑素补充剂一般比许多处方镇静催眠药物的副作用更少。

肿脚踝

出游大部分时间就要靠双腿走了,难免会出现肿脚踝——小腿肚的肉下坠到脚踝处的情况,脚踝处的轮廓模糊了,逐渐跟小腿融为一体,不仅看起来奇丑,还可能伴随发红发痒症状,走路像灌铅了一样。所以,一旦有机会坐下来,最好把脚高高抬起,让它保持和心脏在同一个水平线上,这样可以促进小腿的血液循环。一时没办法坐下来,就连续做10分钟踮脚再落地动作。同时,在饮食上也要注意多吃水果蔬菜,补充足量的钾元素可以帮助身体代谢掉多余的钠,促进身体内血液循环通畅。(来源:北京晨报网)

打个盹,给大脑充电

工作再忙,也别忽视睡眠的重要性,尤其是中午打个盹儿。除了有益身体健康,美国临床心理学家迈克尔·布鲁斯还列出了每天打盹20分钟对心理的诸多好处。

1.增强警觉性。没有了警觉性,我们脑子处理问题的能力会变弱,动作上也会迟缓。而一个午休就能给大脑“充电”,让它充满能量。

2.提高注意力和准确率。研究发现,有午休习惯的人,其与注意力相关的脑区,在午后仍然活跃,而中午不休息的人其大脑“活力”就下降了。同时,打盹几十分钟能增强短时记忆,提高工作准确性。

3.有助决策。灵活思考能力能让我们掌握不同想法和接受不同信息,这对我们做出正

确决定有重要作用。打盹能提升这种认知灵活性,有助于我们判断和决策。

4.增强学习记忆。打盹能帮助巩固新学习的知识,让你记得更牢。有研究发现,对于提高学习能力来说,60-90分钟的午休和睡了一整夜的效果一样。

5.提升情绪。打个小盹有助于你控制和管理情绪,包括不轻易发火、减少冲动行为。

6.更有创造力。我们的右脑掌管着创造力和洞察力。打盹能增强右脑的兴奋性。不仅如此,短短的休息还能加强左右脑的连接,让创造脑和理性脑“沟通有无”。

7.减少焦虑。晚上没睡好时,日间一个午休能增强你缓解焦虑的能力。

