

市立医院专家提醒您——

# “五一”尽兴游玩莫忘身体健康

“五一”长假即将来临,爱好出游的人们在劳累了半年后,会放下繁忙的工作,出去游玩散心。市立医院的专家提醒您,在尽兴游玩的同时,也要注意自身健康:内分泌科主任周玉萍提醒糖尿病患者,假期不但要注意饮食,也不能忽略运动;心内一科主任赵培勇教心脏病病人如何健康出游;急诊科主任郑艳洁教您野外旅游意外受伤怎么办;皮肤美容整形科副主任张锐利提醒市民游山玩水莫忘保护皮肤。

## 周玉萍:糖尿病患者假期莫要“放纵”嘴



内分泌科主任:周玉萍

“五一”假期将至,在放假休息的同时,往往少不了亲朋一起聚会吃喝,但糖尿病患者该如何注意饮食,又不忽略运动呢?假期之前,每位糖尿病患者都需要稍作了解。

### 饮食方面:

一、对酒当歌,人生几何,朋友相见,觥筹交错。然而糖尿病患者却不可饮酒,因为饮酒不仅会干扰体内糖、脂、蛋白质代谢,而且会促进糖尿病急、慢性病的发展,同时饮酒会阻滞降糖药的分解与排泄,易引起低血糖。

二、假期中难免享受饕餮盛宴,但糖尿病患者吃饭要讲究。应选少油少盐且清淡的食品,不可吃大油大肉炒的菜,只吃菜就可以,因为菜中的油也很多。

三、定时定量规则不能忘。节假日中生活规律易被打破,而吃饭的时间与饭量更容易改变,这必然会影响到人体“生物钟”的规律,而且,如果只按时吃药而未按时吃饭也会引起低血糖。

### 运动方面:

糖尿病患者不仅需要注意饮食,作为“五驾马车”(五驾马车就是指饮食、药物、自我血糖监测、运动、

糖尿病教育)中重要的一个环节——运动治疗,在假期中同样也不能忽视。那么运动过程中需要注意什么呢?

一、糖尿病患者外出游玩时,在药物治疗及运动上也应进行认真规划,防止低血糖发生。当糖尿病患者四处观光游玩(尤其是登高)时,若发生低血糖,会出现如头晕、心慌、饥饿、大汗淋漓、面色苍白的症状,这时可以喝葡萄糖水或吃糖果、饼干等食品。

二、加强保护足部同样很关键,一些公园里专门用鹅卵石铺设了石子路,很多人喜欢在上面行走以按摩脚底,促进血液循环。不过这种保健方式并不适合糖尿病患者,因为糖尿病患者要特别注意脚部保健,而走石子路会增加糖尿病患者脚部破损的几率,增加患上糖尿病足的危险。

最后,希望糖尿病友在节假日期间牢记三句话:五匹马车不松套;生活规律保持好;精神愉快勿过劳。

内分泌科:5287466

## 赵培勇:心脏病病人如何才能健康出游

“五一”长假就快到了,这正是游山玩水、陶冶情操的好季节,不少人都做好了外出旅游的准备。然而对于心脏病病人来说,“五一”出行有可能引发多种危险。心血管医生提示,为了避免发生意外,心脏不好的人出行要注意以下事项:

### 1. 出行前最好做身体检查

出行前最好进行一次全身检查,这样可以查出身体隐藏的疾病隐患,预测旅游中可能导致的心脏病的危险,医生也会根据病情和体检报告,对您是否适合出游以及出游的注意事项提出专业建议。

### 2. 出行期间注意劳逸结合

心脏病病人尤其要注意旅行期间不可劳累,过度疲劳或者激烈运动都可能引发心脏病危急症状突发,严重的会危及到生命安全。多利用代步工具:如汽车,电动车,索道等。

### 3. 睡眠充足,合理饮食

出游时一定要保证充足的睡眠。身体得到很好的休息,就会避免心脏病发作。注意清淡饮食,忌烟酒,忌暴饮暴食,注意饮食卫生防止急性肠胃炎发作,早晚及时添加衣服防止感冒。

### 4. 随身携带应急药品

晕车晕船、恶心呕吐、急性肠胃炎等疾病极易诱发心脏病。因此,心脏病病人的应急药物要随身携带,一旦出现胸痛、胸闷、头晕、眩晕的症状,要立即服药,如:硝酸甘油片、速效救心丸、麝香保心丸等。发现症状危急时,要立即就医治疗,不可延误,以免发生意外。

### 5. 带好起搏器“身份证”

植入心脏起搏器的患者,在术后3个月左右,可在随访中心拿到起搏器的“身份证”。过机场安检时应出示予以证明(心脏起搏器的金属外壳会引起机场探测器报警)。外出需携带起搏器随访本,有时可能需要在外地进行起搏器复诊。

### 6. 避免参加惊险刺激游戏

如过山车、海盗船、蹦极等,忌洗浴高温温泉。

心内一科:5287653



心内一科主任:赵培勇



皮肤美容整形科副主任:张锐利

## 张锐利:游山玩水莫忘保护皮肤

“五一”出游,赏花踏青,登高远眺,赏心悦目的同时也要注意避免晒伤或防蚊虫叮咬。所以,选择出门游玩的朋友要注意以下几点:

### 一、防晒

过度紫外线照射会使皮肤变黑、晒伤,加速皮肤老化,过敏性皮炎(药疹)会加重某些系统性及皮肤疾病,如红斑狼疮、皮炎、雀斑等。防晒是指防护紫外线对皮肤的损伤。现代防晒理念是:全天防晒,一年四季防晒(下雨阴天无阳光,但有紫外线),宽谱防晒(防UVB,UVA),广谱防晒(搭配物理性及化学性防晒剂)。

防晒的注意事项:尽量避免在上午10点一下午3、4点之间出门。出门戴太阳镜,宽沿帽,打遮阳伞,穿防护服,涂抹适宜的防晒剂。选用防晒剂应注意:在日常生活中可选用SPF1-30,PA++的防晒剂;而在海滩、高海拔地区、雪地及紫外线辐射较强的季节及时段,应选用SPF30-50,PA++的防晒剂。在游泳或夏季出汗时,选用防水性防晒剂。不同肤质选择不同的防

晒剂:油性皮肤宜选水性、无油配方防晒用品;干性皮肤宜选霜剂;中性皮肤一般无严格规定;敏感皮肤和儿童应选用低敏产品。防晒剂涂抹2-3小时后防晒效果下降,最好再涂一层。

### 二、防蚊虫叮咬

虫咬皮炎为螨虫、蚊、臭虫、跳蚤、蜂等昆虫将口器刺入皮肤吸血,并将毒汁注入人体引起的皮肤过敏及炎症反应。严重程度与昆虫种类、数量和患者的敏感性相关。严重者可能出现头痛、关节痛、发热乏力等全身症状。有的人被蜂蛰伤,甚至会发生过敏性休克,在数分钟或数日内死亡。因此夏秋季或春天出去踏青应做好个人防护,外出穿长袖长裤,当虫子或蜜蜂落在皮肤上应小心吹赶,不要将其打死或压碎(隐翅虫被打碎后其体内强酸性毒液会导致皮炎),高敏人群应随时携带急救药。蜂蛰伤后应立即将毒刺拔出,再用水冲洗、冷敷,严重者及时到医院就诊。

皮肤美容整形科:5287554



急诊科主任:郑艳洁

## 郑艳洁:野外旅游意外受伤应该这样解决

在野外旅游时,可能会遇到各种意外事故,以下为您介绍几种应急措施:

### 一、乘坐汽车

如果外出坐长途车,要适度地打开车窗,以保持车内空气新鲜,这样就不会出现头痛、头晕等不适感。其次,乘车时不要总是坐着,应常变换体位,或站一会儿或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上往下进行下肢按摩,帮助血液回流,以预防旅行者水肿。晕车的人在开车前半小时就应服用晕车药。在乘车过程中要尽量减少头部活动,可将头靠在座椅背上,闭目养神,避免看窗外移动的景物。一旦出现恶心、

呕吐、全身冷汗、面色苍白等状况时,应仰卧,用冷毛巾敷前额。

### 二、意外受伤

出门在外,由于疲劳、环境变化等原因,容易发生机体损伤。在此提醒大家易发生的几种情况:

1. 股骨颈骨折:尤其易发生于老年人身上。若受损伤就不要继续负重,须马上去医院拍片检查。

2. 手腕骨折:多是在绊倒、滑倒时本能地用手掌撑地所致。伤后病人会感觉受伤的手腕剧烈疼痛,甚至会感到碎骨片在移动。受伤后要就近找到一块平整的板子或书,将手腕

托住,避免手腕的反复摆动,不要自行按摩和反复练习活动,应尽快由医生将骨折复位后,进行石膏固定。

3. 踝关节韧带损伤和踝关节骨折:这种损伤常常是在奔跑和下山时发生。伤后即使能行走,也应避免负重。有条件的话,可立即敷以冰块,以减少出血及肿胀,切忌按摩及热敷。然后尽快去医院就医,进行石膏固定或手术治疗。

4. 在野外如被毒蛇咬伤,首先必须先要保持安静,这样可以延缓毒液扩散至全身的速度。然后在伤口上方距离心脏较近处迅速用布条、手帕、领带等将伤口上部扎紧,以防

止蛇毒扩散,然后用消过毒的刀在伤口处划开一个长1厘米、深0.5厘米左右的刀口,将毒液挤出,如口腔黏膜没有损伤可以用口吸出毒液吐掉,尽快联络救护车送往医院。被昆虫叮咬或蜇伤时,用冰或凉水冷敷后,在伤口处涂抹抗组胺软膏,如果被蜜蜂蜇了,用镊子等将刺拔出后再涂抹抗组胺软膏。

5. 在野外备餐时如被刀等利器割伤,可用干净水冲洗,然后用手巾等包住。轻微出血可采用压迫止血法,止血带止血每隔50分钟要放松3-5分钟,以保障血液循环。

急诊科:5287539