

# 春节旅途,健康不要“泰囧”

本报记者 马媛媛



又到了一年一度的订票高峰期,2013年的春节就要到了,春节假期,很多人都在路上奔波,如何应对旅途中的突发情况?如何预防晕车问题?健康专家为市民解答旅途中的健康保健问题,希望市民能在这个旅途到来之前,做好预防。

## 意外病发:规律饮食,多喝水

由于人群聚集,加上通风不畅,列车上容易引发感冒等呼吸道传染病传播。呼吸科专家提醒市民,注意旅途中的休息,感冒患者最好戴口罩,避免传染他人。最好能利用列车到站的机会,下车呼吸新鲜空气。停车的间隙,也要尽量的走动,久坐不动者正常摄入的食物,聚积于胃肠,使胃肠负荷加重,长时间紧张蠕动也得不到缓和,长此以往可致胃及十二指肠球部溃疡穿孔及出血等慢性难愈顽症。旅客在旅途中如果发现自己有发热、流涕等症状,应及时与列车上相关部门联系,如果发现

与自己同行的人中有如上症状,也应向相关部门报告。

天冷时人体血管容易收缩,影响血液流通。在长途火车上,由于饮食不规律、饮水量减少等原因,还会导致血液黏稠度增高,所以春运期间,脑血管疾病发病几率大大增加。潍坊市第二人民医院急救科宋主任建议,即便在火车上也要尽量规律饮食、多喝水,避免血液浓度过高。有时,脑中风患者可能出现呕吐的症状,一定要吐干净,以免呕吐物导致肺动脉栓塞。

## 意外骨折:不能随意翻动病人

跌、摔伤造成骨折是常见的,人们习惯用手去揉捏伤处,以为可以减轻疼痛。其实,这样很危险。骨折时其折端可能较锋利,按、揉、挤、捏都会刺破局部血管导致出血,如刺破大动脉,会因大出血而危及生命。不当的揉捏,锋利的骨折端还会刺伤或切断周围神经、肌肉、韧带和内脏,会进一步加重伤情,造成瘫痪等危象。

宋主任介绍,救护骨折病人的关键是,不要随便翻动病人,更不能让可疑颈椎骨折者作抬头或扭头等动作。搬运运送伤员要采用木板或门板,不可用软担架。对四肢骨折的伤者,要就地取材,将长的树枝和板条,用绳子或绷带把伤肢固定住。

如果只是足部扭伤,不宜立即用热水浸泡,而应采用冰块等冷敷,使水肿、疼痛减轻,24小时后再热敷,以促进水肿的吸收。

宋主任介绍,救护骨折病人的关

**旅途中,如何消除疲劳?**

专家介绍,快步走路和重视睡眠能缓解疲劳,快步走持续15至20分钟,能平衡全身肌肉、帮助大脑运动,进而达到消除疲劳的目的。充足的睡眠同样重要。要想睡得好,最佳的睡姿是右侧屈膝而卧,有利于全身肌肉松弛,肝血流增多,呼吸通畅。同时需要忌饮酒、饱食,肠胃撑胀会导致消化不良;忌睡前交谈、思维兴奋;忌关灯睡觉,因为这会导致入睡不深,易醒、多梦;忌蒙头睡觉,因为这会吸入大量二氧化碳,使大脑因缺氧而昏沉沉;忌睡中忍大小便,憋尿忍便,会影响睡眠,不利健康。

## 意外烫伤:冷水或冰水浸泡

潍坊市人民医院烧伤科张林清副主任介绍,对于肢体的烧烫伤,只要烧伤总面积不超过患者自己的20个手掌大小,可以取来冷水或冰水装在水盆或者水桶里,把伤处浸泡在冷水中半个小时到一个小时,等到从冷水中拿出来感觉到不疼了,就可送往医院。

张主任介绍,对于躯干,如臀部的烧烫伤,如果无条件浸泡在水中,可以用冷水持续冲洗,或者用干净的湿毛巾覆盖在创面上后以冰水间隔喷

洒直至疼痛明显缓解,再送往医院。如果伤处的面积很小,程度很轻,经过冷水浸泡冰敷后涂些常用药物再包扎上,过5-7天就会自行好转。

但是,要强调的是,以上急救仅对烧伤总面积不超过自己的20个手掌大小的患者适用。如果烧伤面积大于患者自己的20个手掌,或者烧烫伤的部位是在头部或呼吸道以及婴幼儿患者,那么即使面积不大,也应该边冰敷边送往医院了。为防止发生休克,可口服补充点盐水,以预防休克。

## 意外出血:应急止血最关键

火车汽车往往免不了磕磕碰碰,春运人多,如果遇到意外事故需要冷静对待。潍坊市第二人民医院急救科宋主任介绍,如果只是小伤口出血,用碘酒或者红药水消毒,找个创可贴贴上就可以了,一般不会有太大问题,但如果是大伤口,还是应该去正规医院处理。宋主任介绍,对于意外伤口,出血的程度是和损伤部位有关的,如果是创伤部位位于比较大的动脉或者静脉,出血还是严重的,这种情况必须紧急止血。

至于止血方法,宋主任表示如果是刀器金属刺伤,千万不要随意将其拔出,因为刀器金属本身就是很锐利的,随意拔出有可能导致二重损伤,甚至如果刺穿大血管,更有可能加重出血。此外就是可以将伤口局部的一些脏东西,比如树叶、灰尘吹掉或擦掉,然后用随身的衣物或者毛巾压住伤口局部进行“压迫止血”。另外,如果是四肢出血,还可以在伤口的“向心端”,也就是伤口上方“结扎止血”。

需要注意的是,结扎20-30分钟应该松一下再结扎,否则如果长时间结扎,也有可能组织缺血。

## 出行必备药品盘点

本报记者 马媛媛

当你已经开始打点长假出行的行装时,除了要带上必需的日常用品,还要记得带上出游“小药箱”,因为出门在外,有时会出现身体不适的问题,随身携带“小药箱”,能为自己的旅途减去很多的烦恼,增加一份安全的保障……

### 感冒药: 儿童成人要区分

旅途中中难保不受到病毒的侵袭而引发感冒,成人建议携带一些抗病毒药物如板蓝根颗粒、清热解毒口服液、抗病毒口服液、维C银翘片等,而西药则可以考虑百服宁、白加黑、康泰克、快克等,服用时要注意看是否对症。

此外,还可携带一些阿司匹林、扑热息痛等,可以解热镇痛。而如果有咳嗽现象,还建议携带一些止咳药物,如甘草片、沐舒坦、止咳糖浆等。

如果带宝宝一起出行,则要注意准备宝宝专用的感冒用药,如小儿止咳糖浆、小儿感冒清热颗粒、小儿退热贴等,千万不要将成人的药物,一旦旅途中宝宝发烧,要慎用抗生素,最好采用物理降温。

### 外用药: 创可贴风油精不能少

除了以上几大类必备的药品,还有一些小小的外用药品也能派上大用场,出门时千万不要落下了。

专家建议,创可贴、风油精一定不能少,尤其是风油精,当出现晕车、头痛现象时,如果不想吃药,建议涂抹一些风油精或清凉油在太阳穴上,也能起到提神醒脑的作用。

此外,还有一些常用的涂抹药物如正红花油,可用于扭伤淤肿,还有麝香膏,可以消肿止痛。而当有轻微擦伤等小外伤时,不要忘记携带一些纱布和碘町。

同时还建议准备一支氯霉素眼药水或人工泪液,以免眼睛充血发红或干涩。

### 腹泻药: 黄连素是首选

很多人平时在家时肠胃和消化功能很好,但外出长途乘车或旅游时却会因为水土不服、饮食不当而腹泻,甚至染上急性胃炎。

专家指出,旅途中的腹泻大多

是细菌性腹泻,建议首选口服黄连素、氟哌酸。如果伴有呕吐症状,可以服用胃复安、吗丁啉;如果伴有腹痛症状,可以服用普鲁本辛、颠茄片。此外,藿香正气滴丸、藿香正气软胶囊也很适合外出旅游造成的腹泻和肠胃不适。而如果出行容易食欲不振、消化不良,或者饮食上火,建议携带一些健胃消食片和牛黄解毒片。

### 急救药: 最好附带小卡片

长途出行,一定要为有慢性病、心脑血管疾病的老人携带足够的急救药物,而且要在药瓶外注明服用方法,为健康提供保障。

例如有心绞痛的患者,要携带足够的硝酸甘油、速效救心丸,有脑血管疾病、中风倾向的患者,要携带足够的安宫牛黄丸等药品,而且这些药要随时拿出一天的量放在上衣口袋里,但要注意的,贴身存放至少要与皮肤隔一层衣物,以免因体温原因导致药品挥发失效。此外,有的老人随身携带的急救药品可能好几天没有派上用场,建议每隔两天换成新的药品,以保证药品的疗效。

## 预防晕车有妙招

对于晕车的市民来说,晕车的感觉称为“生不如死”或许一点也不为过,因此做好防晕车工作显得格外的重要。目前市场上的晕车药有口服晕车药、晕车贴片等,其中最为有效的就是服用防晕车药。一般情况下,晕车药应在乘车前半小时至一小时空腹服用。而晕车贴应提前5至6小时贴上。多数晕车药在服用后会有嗜睡感觉。

需要注意的是,药店销售的防晕车药种类很多,但无论服用哪一种都要注意药品服用说明,孕妇和儿童慎用。晕车药不可和其他感冒药、镇静镇痛药、镇咳去痰药并用。

### 防晕车TIPS:

在乘车前20~30分钟,将鲜生姜切成两毫米左右的薄片,面积为5分钱硬币大小,然后将姜片覆盖在肚脐上,外用伤湿止痛膏或医用胶布固定。若乘车时间超过10小时,可中途更换一次。将1片鲜姜含于口中,或喝些姜汁,也能减轻甚至消除晕车晕船的不适。

晕车的人,准备长途旅行前,尤其要注意饮食,不要喝碳酸饮料、白酒,也不要吃油腻食物,要进食清淡、易消化的食物,以免反胃,加剧晕车反应。

记者 马媛媛

