

暑假出游 慎防三类“旅游病”

暑假已至，学生们纷纷出游。不过，广州医科大学附属三院旅行相关感染专门诊潘兴飞主任提醒，外出旅游，尤其是去热带地区的朋友，要特别注意预防以下三种“旅游病”，可携带一些常用药物，有备无患。

虫媒传染病

潘兴飞介绍，热带、亚热带区域是虫媒传染病的流行区域。常见的虫媒传染病包括：经蚊子传播的登革热、疟疾、乙型肝炎、寨卡、黄热病、基孔肯雅热等；经蜱虫传播的非洲蜱咬热、地中海斑点热、蜱源性脑炎等；其他如恙螨传播的恙虫病、跳蚤传播的鼠疫、采采蝇传播的昏睡病等。

症状：主要是“发热”。不同的虫媒传染病也会有不同的表现：疟疾会有间歇性发热，寒战后高热、大汗后热退；有些会有特征性的皮疹，比如登革热会有针尖样出血点，恙虫病会有焦痂；乙脑会有神经系统症状和意识障碍；黄热病会出现黄疸；有些严重的病人会出现全身多系统并发症，甚至死亡。

预防：要预防虫媒传染病，最重要的是预防蚊虫叮咬。可以使用避蚊胺等避蚊剂，或穿

长袖衣裤，房间使用纱窗、纱门，睡觉挂蚊帐等。进入森林区域可以使用扑灭司林等杀虫剂处理衣裤鞋袜、蚊帐、睡袋等。

如果去非洲一些疟疾感染风险高的地区，除了要做好防蚊措施，还需要口服药物，如多西环素等进行预防用药；如果去非洲一些黄热病流行区域，入境时还要提供黄热病疫苗接种证书。

虫咬性皮炎

有些朋友外出旅行回来发现皮肤瘙痒，甚至起了很多疹子，这是传染性疾病吗？潘兴飞解释，这类情况往往属于虫咬性皮炎，又叫做丘疹性荨麻疹，主要与节肢动物，如螨虫的叮咬有关。由于昆虫种类的不同和机体反应性的差异，可引起叮咬处不同的皮肤反应。

症状：表现为局部红肿、丘疹、风团或淤点，可有刺痛、灼痛、瘙痒。但是虫咬性皮炎不属于传染病，没有传染性。

防治：虫咬性皮炎也要注意预防蚊虫叮咬，还要注意个人及环境卫生，勤换衣被，避免喝酒及食用刺激性食物。一有前驱症状或出现风团样损害就应及时用药，可减轻发作。口服的药物可以选择扑尔敏、西替利嗪、氯雷他定等抗组胺药物，外用的可以涂擦炉甘石洗剂减轻不适症状。有些症状比较严重的可能需要使用激素，如果合并细菌感染还需要使用抗生素，建议到医院就诊。

腹泻

广州医科大学附属第三医院感染医学科区雪婷医生介绍，旅行者腹泻，俗称“水土不服”，是一种肠道传染病，主要是由多种微生物，包括各种病毒、细菌等感染引起的，通过饮用被污染的水或进食被污染的食物而感染发生。感染性腹泻可轻可重，严重的可能危及生命。

提醒：轻度可以服用洛哌

丁胺或次水杨酸铋治疗，中重度要尽快就医。

预防：养成良好的卫生习惯，经常用肥皂和清水洗手，只用瓶装水作为饮用水和刷牙漱口用水，注意饮食卫生，避免饮用自来水，避免食用水洗的食物（如沙拉）、冰块、非巴氏消毒过的牛奶、自制酱汁和调味汁、未煮熟的海鲜、生鲜或未熟透的肉类、街头小贩售卖的食物等。

另加提醒

除了以上三类常见“旅行病”，潘兴飞还提醒，外出期间难免会发生一些意外伤害，如割伤、烧伤、刺伤等皮肤损伤。发生皮肤损伤时可用干净干燥的纱布、绷带包扎伤口，即使是轻微、未受感染的伤口也要进行消毒处理。此外身体有伤口时避免去泳池、江河湖海里游泳，避免暴露伤口，还要定期消毒伤口，更换敷料。

为什么你比别人容易热？有可能是肉吃多了

真相一 热茶比冷饮更消暑

冷饮给人们带来冰爽体验的同时，也会给胃肠、咽喉带来刺激，过量食用还可能导致胃痛、腹泻或其他不适。

事实上，对抗暑热，不妨泡杯热茶，既能促使毛孔张开，促进汗液的分泌，还可以利尿，有助于降温，我国古时就有“热茶最解暑”的说法。

英国科学家研究表明，热茶的降温能力大大超过冷饮制品，是消暑饮品中的佼佼者。

需要提醒的是，喝茶的温度不要太烫，控制在65℃以下为宜，否则可能带来致癌风险。

真相二 肉吃多了感觉更热

不同食材，吃后产热的效果也不同。

蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来，而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失，脂肪则是4%~5%。

肉类：蛋白质含量是15%~20%，鸡蛋是13%；

蔬菜：白菜蛋白质含量是1.5%，番茄是0.9%，冬瓜是0.4%。

如果膳食中蛋白质摄入过多，鱼肉蛋吃多了，夏天会感觉更加燥热难受。而蛋白质含量很低的蔬菜水果，更有利于让人感觉清爽。

真相三 吃点辣有助消暑散热

很多人到了夏天会拒绝吃辣，认为其会导致上火。

事实上，盛夏适当吃点辣也有助散热，因为辣味食物能让人体各部位血管扩张，如此一来身体就会散热。

对于湿气重的地区来说，夏天吃辣还能给身体“除湿”，

大汗淋漓时喝点冷饮，冰爽又消暑；把水果当饭吃，减肥还健康；天气越来越热，很多人开启了这样的夏日饮食模式。然而，这些真是身体喜欢的吗？

受访专家：

中国医师协会营养医师专业委员会常委、教授 周春凌



吃辣味食物有助平衡寒热，对健康有益。

提醒大家，夏季人们常吃的西瓜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、茄子、萝卜等果蔬，都属于寒凉性食物，吃多了容易损伤脾胃，轻则胃脘不舒，重则胃疼。

真相四 补水不能只靠白开水

夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等，因此天热时补水不能只靠白开水。

自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素

等多种营养。

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中不仅水分含量高，还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及B族维生素等，对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都大有好处。

真相五 降火不能全靠吃苦

苦味食物中含有的生物碱具有消暑清热、舒张血管的作用，不少人觉得只要上火了，就可以吃些苦瓜、野菜、喝苦丁茶等苦味食物来下火。

实际上，这些苦味食物多适合泻肝胆、胃肠之火，如果有喉咙疼痛、口臭、眼睛发红等症

状，可以适当吃点“苦”，而对于口舌生疮等心火症状则不适用。

另外，吃“苦”也要适度，过多食用苦味过重的食物，可能会损伤脾胃，引起恶心、呕吐等副作用。此外，脾胃虚寒者、幼儿、孕妇都应慎食苦味食物。

真相六 没胃口能靠饮食调

一到夏天，很多人的胃口就被酷暑给“剥夺”了，有些人就选择干脆不吃，但导致每天都精神不振、身体乏力。

其实，没胃口时也要吃点

东西，有些食物有助刺激食欲。

猕猴桃、柠檬、番茄等酸味果蔬就是不错的选择；

很多调料也能起到刺激食欲的作用，如醋、葱、姜、蒜等，使人胃口大开；

松软、水分含量高的食物相对容易消化，如面食、粥类，胃口不好时可选择此类食物。

真相七 凉茶并非人人适合

炎炎酷暑，凉茶受到了很多人追捧，但作为药食同源的一种饮品，凉茶中有大量中药熬制的成分，因此喝时要看体质。

内热、火气重的人

多表现为口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、口干口渴等，应该喝清热解表茶，代表药材有银花、菊花、山枝子、黄芩等；

干咳少痰、口燥咽干的人

应该喝清热润燥茶，代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等；

湿热气重、口气大的人

多表现为口苦、口干、口黏等，应该喝清热化湿茶，代表药材有银花、菊花、土茯苓等；寒性体质人群、老人、幼儿、月经期和产褥期女性都不宜喝凉茶。

真相八 水果不能当饭吃

很多人认为水果不含脂肪，能量低，夏天用来当饭吃，还能减肥，但事实上水果并非能量很低的食物，由于味道甜美，很容易吃得过多，其中的糖易转化为脂肪而堆积。

另外，人体所必需的另外一些营养素，如蛋白质、脂肪及钙、铁、锌等微量元素，在水果中含量甚微。

长期用水果当正餐，会引起蛋白质和铁的摄入不足，从而引起贫血、免疫功能降低等现象。