

快乐归家 健康随行

■ 本报记者 侯赛 通讯员 谭莹

春运“医”点通

数据显示,今年春运期间全国跨区域人员流动量预计将达90亿人次。随着东南西北人群的交流互换,病原体也将不可避免地参与到这场大交流中,出行人群患上呼吸道传染病的风险也将大幅增加。

海南医学院第二附属医院呼吸内科副主任医师林石宁建议带儿童或老人旅行的家庭,外出务必做好个人防护,以度过一个健康愉快的春节。



疫苗接种

积极接种疫苗。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济、最便利的一项措施。条件允许的情况下,建议在流行季节前尽早规范接种呼吸道传染病相关疫苗。当前正值流感的高发季节,之前没有接种流感疫苗的人群,特别是免疫力低下有基础疾病的老年人及儿童,现在接种流感疫苗仍然是有效的。

做好准备

做好自我健康监测。建议已有发热、咳嗽等呼吸道症状的人群,尽量暂缓出行。
做好出行物品准备。根据出行距离、天气情况以及选择的交通方式,提前准备好必要的生活物资、个人防护用品和所乘交通工具允许携带的消毒用品。
如果带小朋友出行最好适当准备一些退热药,对于有慢性病的老人,出行前要把平常需要用到的药带足,避免因无药停药导致急

性发作。
保持健康生活方式。做到规律作息、合理膳食、适当锻炼等,增强自身免疫力。

科学防护

科学佩戴口罩。在候机、候车的客运站等环境密闭、人员密集场所,以及乘坐飞机、火车、长途汽车等公共交通工具时,建议正确佩戴口罩。
保持社交距离。在进站出站、候机候车、登乘换乘期间,尽量保持社交距离,不要在人多拥挤的场所久留。
途中用餐提倡错峰就餐。用餐前一定要先洗手(可用免洗手消毒液),如果使用公共交通上的小餐桌可以用酒精湿巾擦拭桌面,再将食物放在桌上。
注意手卫生。饭前便后,接触门把手、电梯按钮等公共设施后,要及时洗手,或者用手消毒剂或消毒湿巾擦拭双手,避免用不清洁的手接触口、眼、鼻等部位。
遵守咳嗽礼仪。咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或者肘部遮挡,并将用过的纸巾及时丢入垃圾桶,并

发烧怎么办?

儿童体温如果不超过38.5℃,可以采用物理降温,比如适当少穿衣服或者解开包被(只要小朋友不觉得冷就可以)、多喝水、温水擦身等;或使用冰敷贴。体温超过38.5℃就吃点退热药,因为体温过高小朋友也会有不舒服的,甚至有高热惊厥的风险。如果精神状态正常、食欲正常的话,就可以先用点感冒药,观察2~3天,如果没有好转,可以去当地医院就诊。

防腿肿胀

在长时间乘坐飞机、火车时,可能因空间狭小,腿部屈曲不动,容易导致静脉血液在下肢深静脉处凝滞。
可适时地起身走动。若没有更多的活动空间,可做一些腿部、足部的活动,如有规律地踮踮脚尖。也可用手从下往上进行下肢按摩,亦可将腿部抬高,以帮助血液回流,预防腿部肿胀的发生。

有计划跨地区旅行的人群,要注意南北气候差异,提前了解目的地及沿途天气变化和道路安全情况,注意防寒保暖,谨防冻伤感冒。
如患病就不要外出旅行,因为长途跋涉会让疾病本身加重。带孩子的家庭记得随身携带多套小兒衣服,以免呕吐或其它原因导致需要及时更换衣物。

特别提醒

- 晕车人士: 茶海拉明
- 肠道感染: 黄连素、蒙脱石散
- 冠心病患者: 硝酸甘油片或速效救心丸
- 感冒: 酚麻美敏片、感冒灵颗粒等复方制剂
- 退烧: 布洛芬或对乙酰氨基酚

文字/侯赛 本版制图/许丽

感冒了,硬扛还是吃药?

■ 本报记者 侯赛

嗓子疼、打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,严重者有畏寒、发热、头痛等不适……连日来,海口气温较低,很多平时不感冒的人也中招了。很多人在感冒时会选择硬扛不吃药。他们认为,感冒是身体自我调节的过程,通过不吃药来增强免疫力,理由包括“是药三分毒”,“不吃药扛过去,能增加免疫力”,“去医院看病太麻烦”……那么,感冒不吃药,硬扛对身体真的好吗?
“一般普通感冒70%~80%由病毒感染引发,少数是细菌。病毒性感冒具有自限性,如果病情较轻,5~7天左右可以自愈。抵抗力较好的成年人,多喝水、注意休息,可以选择不吃药硬扛,但婴幼儿、老年人以及免疫系统异常或慢病患者,不建议硬扛,当出现感冒症状时,应尽早干预。最常见的如糖尿病患者,可能因普通病毒感染继发成细菌感染,容易引起肺炎等,甚至引起病毒性心肌炎,危及生命,应引起重视。”海南医学院第二附属医院呼吸内科副主任医师林石宁说,如果感冒实在难受,没必要硬扛,该吃药还得吃药。同时,要注意休息,避免受凉和过度劳累,补充充足的水分,改善营养,饮食生活规律,保持室内空气流通。
吃感冒药也有很多讲究。林石宁医生提醒,口服感冒药时,一定要了解其有效成分和剂量。目前市面上的感冒药,大体可以分为两类:单一成分的单方制剂和多种有效成分的复方制剂。其中,复方制剂占了绝大多数,可

能包含了几种类型的不同药物,比如泰诺和百服宁,都含有对乙酰氨基酚。“如果几种药物重叠服用的话,可能会导致某种成分的药物过量,药物过量可能引发严重的不良反应,如肝肾功能衰竭、消化道出血等。因此,不建议同时服用多种感冒药,其次一定

要了解药物的最大剂量和服用的间隔时间。”
很多人习惯了在感冒时吃“消炎药”,这些药物主要是抗病毒药物如奥司他韦,或者阿莫西林、头孢这样的抗菌药物(也叫抗生素)。普通感冒通常由病毒引起,抗菌药物对细菌有效,对病毒无效。滥用药物不仅可能延误疾病的治疗,还可能造成耐药性,增加后续治疗难度。若感冒的病人无发热、免疫功能正常,可无须服用感冒药。若病人感冒实在难受,吃感冒药也没有好转,建议去医院治疗。确实有必要使用抗菌药物的,也应该在医生的指导下使用,不要盲目滥用抗生素。
对一些特殊的人群来说,感冒药也不是想吃就能吃。这些人群包括:
儿童:2岁以下儿童不建议用复方制剂;2~4岁儿童需要严格遵医嘱使用。用药尽量选用糖浆剂或是混悬剂。
孕期和哺乳期的女性,要慎用感冒药,因为感冒药中一些成分可能会影响胎儿发育或者导致胎儿畸形,或是通过乳汁影响幼儿发育。
特殊人群可尝试用下面的方法来缓解(普通人也可以参考):
嗓子疼:用温热的淡盐水漱口。
咳嗽:多喝水,含服一些蜂蜜,每次半勺左右为好。
鼻塞:用生理盐水洗鼻,或者吸入一些温热的蒸汽。

冬天吃“五白”感冒不常来!

中医讲“肺为娇脏”,肺脏在寒冷天气下容易受外邪侵袭,发作呼吸道疾病。此时想要防病,需养肺护肺,固护正气,可以用“五白”来调理肺脏状态,防止感冒、鼻炎等疾病不再来。
●“一白”山药:
●散寒补肺气,护住抵抗力
肺气虚弱时抵抗力会下降,需要及时润肺散寒,补足肺气。
山药具有补脾养胃、生津益肺的功效,如果出现了手脚冰凉、鼻塞、畏寒喜暖、不爱运动、易出虚汗等肺气虚的表现,或处于鼻炎、鼻窦炎的缓解期,可以用山药来补肺益气。
●“二白”银耳、“三白”百合:
●生津润肺,滋润呼吸道
当肺部津液不足,鼻咽失去滋润和保护,上呼吸道就容易遭殃。
银耳与百合均有润肺止咳、滋阴润燥的功效,如果在日常生活中出现了鼻干、咽干、口干、皮肤干燥、大便干结甚至鼻出血等肺燥的表现,可以用这两种白色食材来改善不适。
●“四白”雪梨、“五白”萝卜:
●通窍清肺热,寒气不闭塞
冬季各类取暖方式消耗津液、御寒进补的饮食堆积在肠腑,都会产生内热。
肺热人群口气较重,喜冷饮,大便干结,可能伴有咳嗽、咽痒、口干、烦热、鼻出血、鼻甲肿大等症状,在清淡饮食的同时,可以选择梨、白萝卜等清热润燥。
(据健康时报,有删节)

门诊连线

小心! 低温也会烫伤!

记住烫伤自救“五字”口诀
■ 本报记者 蔡佳倩
近日,海口气温寒冷,暖宝宝、热水袋等各种取暖神器纷纷上岗,但取暖过程中,一种特殊的意外伤害——低温烫伤,发病率也悄然升高。海南省肿瘤医院急诊科近日收诊了一位低温烫伤患者。
家住海口的符奶奶使用热水袋一夜后,双腿内侧出现了几个大水泡,家人随即将她老人送至医院治疗。经诊断,水泡乃为低温烫伤所致。
什么是低温烫伤?该院急诊科医生王安霞介绍,低温烫伤是指身体长时间接触41℃~45℃的低热物体所引起的慢性烫伤,感觉迟钝或睡得沉的婴幼儿、老人、瘫痪病人或醉酒者,长时间受热的部分皮肤极易造成局部烫伤。
“和高温引起的烫伤不同,低温烫伤创面疼痛感不十分明显,仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或者发白的现象,面积也不大,烫伤皮肤表面看上去没有太大严重,但创面深,严重者甚至会造成深部组织坏死,若处理不当,严重时会发生溃烂,难以愈合。”王安霞提醒老年朋友,为避免发生低温烫伤,老人最好不要长时间接触温度超过体温的物品。
一些患有糖尿病、脉管炎或中风后遗症、长期卧床的老人尤其需特别注意。若使用电热毯,温度不宜过高,也不要整夜使用。在使用热水袋取暖时,水温不宜高于41℃,外面最好用布包裹隔热。
烫伤自救,“五字”口诀牢记
1冲:马上进行“冷处理”!尽快用洁净冷水(15℃~20℃)轻轻冲洗15~20分钟。
2脱:小心除去衣物,但如果烧烫严重,皮肤粘连衣物,可用剪刀小心地把衣服剪开、剥离,保留粘连皮肤部分,注意不要挑破水泡。
3泡:如果疼痛明显,可浸泡在冷水中15分钟左右,但要注意水温,避免着凉。
4盖:用清洁的纱布、毛巾、棉布等轻轻覆盖创面,注意不要压破水泡。
5医:除非轻微红肿可以自行处理,一般受伤后应送医院进一步治疗。

