



## 外出旅游如何应对水土不服、晒伤晒黑? 做好健康攻略 欢度五一假期

文/佛山市新闻传媒中心记者李静 通讯员三医宣

五一假期将至,为了度过一个美好的假期,不少人早早地做好了旅游攻略,对出行路线、目的地各类景点、美食了如指掌。然而,对于出游期间的健康问题,人们往往会忽视。

对此,记者聚焦晒黑晒伤、蚊虫叮咬及水土不服三个方面,采访了三水区人民医院医生,带大家一起了解出游途中可能出现的健康隐患,以及相应的预防措施。

### 循序渐进 合理安排饮食

俗话说:“在家千日好,出门一时难。”有的人在家里时身体还好好的,但是一到外出旅行时,失眠、过敏、腹泻、食欲不振等不适症状齐齐出现,让游玩兴致大打折扣,情况严重的甚至不得不半途而废、打道回府。对于在旅途中出现的这类不适症状,人们将其笼统称为“水土不服”。

三水区人民医院急诊医学科副主任医师梁松介绍,“水土不服”是由于个体迁移,自然环境、生活习惯等发生较大差异,身体机能暂时不能适应,从而导致胃

肠、精神等多方面出现不适症状。

胃肠不适是“水土不服”的主要表现之一。梁松表示,到异地后,由于水土及饮食结构的改变,导致肠道菌群失调和免疫力下降,胃肠道消化功能减弱。此外,不少人会将“美食打卡”当作旅途中不可缺少的仪式,往往会出现食物吃得杂而多的情况,这就进一步加剧了肠道的负担,容易引发肠胃不适。

“部分轻症胃肠不适可不需特殊处理,或自行服食藿香正气水、十滴水等而自愈,但会影响旅游质量和心情。”梁

松说,如果不幸中招,应避免疲劳,尽量多休息,避免进食生冷辛辣刺激的食物。症状较严重或轻症进行性加重的,应及时就医。

梁松表示,进入新环境,身体需要一至五天进行适应,建议到达旅游地后,最好遵循循序渐进的原则,让肠胃慢慢地适应,刚开始时尽量选择接近家乡口味且清淡易消化的食物,然后再适量吃些当地美食。另外,也可以适量食用酸奶、活性菌等,调节肠道菌群平衡,预防水土不服所引起的肠胃不适。

### 做好防护 带上驱蚊用品

观景露营、赏花踏青、登山涉水……五一假期将至,与大自然亲密接触,成为了不少人出度假的选择。然而,在追寻“诗与远方”的同时,也要警惕潜伏在身边的危险,例如在草木茂密的地方,蚊虫叮咬就尤为值得注意。

不少蚊虫都携带着多种病菌、传染性病毒,人体被蚊虫叮咬后,可能会感染疟疾、淋巴丝虫病、黄热病、登革热、流行性乙型脑炎等疾病,严重的甚至还会威胁生命。

此外,蚊虫的毒毛和体液还会引起人体的过敏性皮肤反应,会导致皮肤瘙痒、红肿疼痛,严重者还会引发过敏性休克、喉头肿胀,表现为头昏、冷汗、眼花、声音嘶哑、呼吸困难等症状。

应对蚊虫叮咬,预防是首要。梁松建议,出游时,尽量避免到昆虫较多的草丛、草坪、树林或潮湿阴暗的地方长时间坐卧或玩耍。如果必须去,最好穿紧口、浅色光滑的长袖衣服及长裤,扎紧袖口

和裤管,不要穿凉鞋,同时,可以携带防蚊液、风油精、樟脑丸等驱蚊虫用品。

如若不慎被蚊虫叮咬,梁松表示,可以先用冷水对叮咬处进行冲洗,有助于止痒和减轻局部肿胀疼痛。叮咬后,要是出现皮肤瘙痒、红肿等过敏症状,可以服用氯苯那敏、氯雷他定等抗过敏药物进行缓解,但若出现头昏、冷汗、眼花、声音嘶哑、呼吸困难等症状,应及时到最近的医院就诊。

### 看好两个指标 正确挑选防晒产品

假期出行,都希望有个晴朗的好天气,但过度的日光暴露不仅会导致皮肤光老化,影响容貌,还可能诱发或加剧各种光线相关的皮肤病,例如紫外线会导致皮肤红斑、晒黑晒红。

随着防晒知识的普及和生活水平的提高,防晒霜、防晒衣、遮阳伞等防晒产品已成为了不少人的出游必备品。

但面对市面上各式各样的防晒产品,人们在挑选时往往不知从何下手,尤其是在防晒化妆品的挑选上。

“挑选防晒霜时,主要看两个指数,即SPF和HPF值。”三水区人民医院皮肤

科副主任医师蒋明华介绍,SPF是评价防晒化妆品防止皮肤发生日晒红斑的能力,SPF值越大,防日晒红斑效果越好。而PFA是评价其对皮肤晒黑的防护指标,PFA值越大,防晒黑能力越强。

那是不是防晒霜的指数越高越好?蒋明华说,防晒指数并不是越高越好,SPF值越高,防晒霜里面的紫外线吸收剂、散射剂就越多,越油腻、厚重,也更容易引起皮肤过敏。一味追求高SPF,反而会加重皮肤的负担。

蒋明华建议,一般在室外,选择SPF值在15至20的防晒霜就足够了,若是去

到紫外线强烈的海边或者高海拔地区,就要选择SPF值大于30以上的防晒霜。

值得注意的是,防晒霜在皮肤上乳化成膜后,才能起到防晒效果,因此,要在出门前15分钟涂抹好防晒霜。但随着时间的推移,其防护能力会下降,可以每隔2至3个小时补涂一次。

即使已经做好了各项防晒工作,但是仍有不少人旅游归来时,身上、脸上的肤色总会黑一两个度。蒋明华建议,此类人群可以通过口服维生素C、E等,或者借助医疗美容手段,到正规的医疗机构做果酸或水杨酸换肤,进一步提亮肤色、美白肌肤。

### “特种兵式”旅游 要注意护膝养足

近期出现了一个旅游热词即“特种兵式旅游”,是指大学生们利用周末或节假日等时间,用尽可能少的时间游览尽可能多的景点。为此,一天行走步数常常飙升至3万步。

从健康的角度看,特种兵式出游、日行3万步存在最常见的两大风险:膝关节和足部跖筋膜损伤。持续性过度行走,反复研磨半月板,伤害膝关节;长时间站立、行走,持续性牵扯足底筋膜,容易劳伤足底跖筋膜并引发跖骨骨刺。

无论出行旅游或运动锻炼,都需因人而异、量力而行并且循序渐进。有的人长期坚持运动,有的

人在山区长大,从小上上下下地跑,体能自然不同。突然地暴走、突发性加量运动,最伤身体。

出行期间,要穿宽松、舒适、合脚的运动鞋,避免穿高跟鞋、皮鞋、拖鞋及不合脚的鞋子,尽量减少足底筋膜损伤的概率。同时,注意要行走与休息交替进行,尽量避免长时间爬坡、负重前行。

回住处后,可以用热水泡泡脚,或者抬高、拍打和按摩腿脚,让双腿和足部得到放松休息。如出现膝盖痛、反复发作的足底疼痛,应及时就医。

来源:人民网  
整理:佛山市新闻传媒中心记者李静

### 外出露营踏青 警惕蜱虫叮咬

五一假期将至,很多市民选择外出踏青赏花、露营观景。与此同时,天气转暖,蜱虫也进入活跃期。如何预防蜱虫叮咬?被咬后如何取出?今天,带大家一起了解关于蜱虫的科普小知识。

**1.什么是蜱虫?**  
蜱虫属于寄螨目、蜱总科。是一种体形极小的节肢动物寄生虫,仅约火柴棒头大小。

不吸血时,有米粒大小,吸饱血液后,有指甲盖大。大多以吸食血液为生,叮咬的同时会造成刺伤处感染,是许多脊椎动物体表的暂时性寄生虫,也是一些人兽共患病的传播媒介和贮存宿主。

**2.蜱虫的危害**

蜱虫作为一种传播媒介,被它叮咬后有可能患上莱姆病、森林脑炎、出血热等81种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病,它们藏匿于蜱虫体内,被咬后一旦入侵到人体,严重者可致命。

**3.怎样取出蜱虫?**

蜱虫口器非常复杂且有倒刺,硬拉会使皮肤组织受损伤,甚至会将蜱虫的头和口器断在皮肤内。如若发生,应及时就医。

**第一种办法:**被蜱虫附着后要取下来,必须要取完整,不能挤压蜱虫身体,也不能使用香或烟头烫蜱虫,这样会导致蜱虫受刺激将毒液反喷入伤口内,从而增加感染的风险。应将棉球吸饱肥皂液,覆盖在蜱虫上,保持30秒钟。当你提起棉球时,蜱虫通常会卡在棉球上。

**第二种办法:**尝试用镊子。这时应该戴上手套,使用高纯无

水酒精涂抹蜱虫全身,使蜱虫麻痹不动后,再使用镊子尽可能地靠近皮肤表面抓住蜱虫的头部,注意,不是夹身子!夹住蜱虫的头部向上垂直拔出,不要扭转或压碎。平稳、均匀用力向上拉,直到蜱虫放口。如果没有镊子,可以用线绑住口器,拉出蜱虫后放入酒精容器内保存,以便给医生查看,这样医生就可以辨别它的种类,对症下药。

**4.预防蜱虫叮咬的方法**

**环境防治:**应避免在蜱虫生的环境坐卧停留,蜱一般生活在野外树林、草地中,在草尖及灌木枝叶的顶端等待宿主。

**个人防护:**做好个人防护,专业的防护要穿五紧服,将袖口、领口和裤脚等处扎紧,个人防护提倡穿长袖衣服;不要穿凉鞋,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里,在林中穿行应戴帽子,尽量减少裸露部位。

**户外防护:**户外活动后要检查衣服上是否有蜱,穿浅色衣服有利于发现蜱,还要检查身体上是否有蜱附着,蜱叮咬人初期一般并不传播疾病,这一点有利于蜱传疾病的预防,检查的重点部位为头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。

**药物防护:**在野外适时喷洒驱蚊液,皮肤涂抹或居家喷洒罗浮山百草膏等,能够有效预防蜱虫叮咬。

来源:人民网  
整理:佛山市新闻传媒中心记者李静

### 鼻痒、打喷嚏、流鼻涕? 花粉过敏这样应对

春天百花绽放,不仅是人们踏青赏花的时节,也是过敏症状易发的时节。那么,什么是花粉过敏?花粉过敏该如何科学防护和应对?一起了解相关知识。

#### 1.花粉过敏具有季节性特点

花粉是各类植物的雄性生殖细胞,花粉过敏是指有人吸入花粉后,产生过敏反应即花粉过敏症,是特异性体质患者被花粉致敏后引起的一系列病理生理过程。花粉过敏为过敏科常见病,且发病率逐年上升,严重影响人类健康。主要表现为呼吸道和结膜的非卡他性炎症,可伴有皮肤及其他器官的病变。

花粉过敏时会出现多种症状,可能出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、呼吸不畅,呼吸道阵发性咳嗽、胸闷、气短、喘息、有白色黏液、突发性哮喘发作,眼睛发痒、眼睑肿胀,常伴水样或脓液分泌物,皮肤红肿、

瘙痒等症状;严重时会出现疹子,甚至形成渗液。

花粉过敏的特点有:季节性,与空气中花粉浓度高峰一致;反复性,每年都发生;速发性,来得快,去得快,会急性发作;家族性,常有家族过敏史;有效性,用药效果好,立竿见影。

#### 2.做好四步 科学防护和应对花粉过敏

首先,要避免直接接触花粉源。减少户外活动是最有效的防护措施。如需出门在外或户外运动,出门前应注意近期花粉浓度,花粉浓度较高时,要强化个人防护且尽量避免长时间暴露,尽可能选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时候外出。戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜,穿长袖的衣服,尽量避免与花粉、柳絮的直接接触。

其次,要尽量避免花粉进入居室。室外花粉浓度高的时候,也需要减少开窗时

间,及时清理或喷水湿化室内飞絮,使用吸尘器及时清理并利用空气净化器以减少室外花粉的进入。

第三,要加强个人健康防护。外出回家后注意洗手、洗脸,必要时用盐水清洗鼻子、眼睛,更换沾有花粉的衣物。

第四,可以考虑寻求药物支持。如可在花粉期到来的前两周选择使用抗过敏药物。外出时最好带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急时,应迅速离开诱发环境并及时服药。一旦出现哮喘症状,赶紧服药并及时到医院就诊。有过敏症状的居民可预约医院的过敏科或变态反应科寻求专业治疗。

最后,是要注意清淡饮食。多喝水,多吃水果、蔬菜等食物,少食辛辣刺激性食物。

来源:人民网  
整理:佛山市新闻传媒中心记者李静