



晕车 流感 腹泻

春运路上,遇到这些突发情况咋处理?

春运开始,很多人已经开开心心地准备或已经踏上回家团圆的路途了。但舟车劳苦,再加上在密封的空间里空气不畅,难免会有各种不适。专家提醒,春运途中要警惕各种健康隐患,保证健康回家。

●晕车提前做准备

对于晕车的朋友来说,晕车的感觉真是生不如死,因此做好防晕车工作显得格外的重要。

山西医科大学附属第一医院急诊科副主任医师郭冬娜介绍,晕车不是病,而是一种应激反应,不用过分紧张。经常晕车者出发前的头天晚上应保证充足睡眠,别吃得太过,别吃油腻食物,可吃一些易消化的食物。在必要的情况下,提前半小时服用防晕车药或者切片生姜贴在肚脐眼上,也可以闻橘子皮或服用新鲜姜汁。

另外,乘车时尽量减少头部活动,避免看窗外移动的景物。由于现在移动设备的普及,很多人在乘车或坐飞机时,都会在手机、平板电脑中下好电影、电视剧来消磨时间,这样长时间用眼,会给眼睛带来伤害,造成眼干、眼涩、眼疲劳等不适,特别是坐夜车的人,车厢中光线较暗,再长时间对着书籍或屏幕,伤害更大。另外,在移动的交通工具上长时间盯着屏幕,会让眼睛感觉不舒服,导致眼花、头晕等不适。



提前服用防晕车药是一种有效手段。资料图片

●旅途谨防流感腹泻

郭冬娜建议乘客在车上要多喝水,也可佩戴口罩积极预防流感;中途靠站可以下车通风;尽量避免用手接触眼、鼻及口等。旅途中可以带上感冒药,如出发前出现了感冒等不适症状,应推迟出行,不要强行出门。

另外,在长途汽车和火车上,由于车上设施不足,许多乘客忽视洗手饮食卫生要求,或者在车上食用了冷食物,引发消化道疾病的发作,极易引起腹痛、腹泻、呕吐等。

郭冬娜建议乘客要注意饮食卫生,尽量规律饮食,避免胃肠道疾病。

●特殊人群要当心

春运过程中,回家团聚、探亲访友,总是希望能带上

刚出生的小宝宝和老人团聚,希望久别的亲人欢聚一堂,因此婴幼儿、孕妇及糖尿病患者、高血压等慢性病患者,就成了旅途中的特殊人群。

“准妈妈出行前要咨询专科医生。”郭冬娜说,“孕妇是一个比较特殊的群体,原则上孕妇如果没有什么孕期并发症的话,是可以乘坐飞机、火车等公共交通工具的,民航、铁路部门也有孕妇乘坐的相关规定。”

另外,乘客要带小宝宝出门时,一定要准备充足的衣服,防止气温上的差异。要多备些宝宝日用品,一次性纸尿裤、湿纸巾都要带足,给宝宝带点水,因为到了异地,有的宝宝会换水土拉肚子,等到了家以后先一半一半地换水比较好。

人民网

长期节食者会有口臭

对付口臭有三个关键时段

常见的口臭原因主要有三种

一是可能患有慢性牙周炎、急性牙龈肿痛等口腔炎症,口腔菌群不平衡而产生异味;二是老年人、长期节食者、长期抑郁者也会有口臭,他们的唾液腺分泌减少,口腔里厌氧菌大量繁殖;三是幽门螺杆菌感染,幽门螺杆菌进入人体后,为了抵御胃酸杀灭作用,会通过尿素酶水解尿素产生氨,发出恶臭气味。中医理论认为,口臭与“胃火”“食积”“脾胃湿热”等相关。在一天中的不同时间段,口臭严重程度有所不同,这是由唾液的分泌

决定的。

防口臭有三个关键时段

起床后。一夜睡眠后,唾液长时间处于分泌减少的状态,起床时口腔菌群数量大幅增加,容易导致口臭。吃早饭能促进唾液分泌,因此,即使早上上班匆忙,也不要忘记吃早餐。

紧张时。人在紧张时,压力会令唾液分泌减少。例如参加重要场合需要发言时,唾液分泌减少,就可能出现口臭。平时不妨多喝些水来滋润口腔,喝绿茶杀灭口腔菌的效果会更好。此外,还可以用舌头在嘴里打转,

促进唾液分泌。

晚餐前。午餐后六七个小时,残留在舌头、牙缝中的食物残渣会令口腔菌不断滋生,晚饭吃得越晚,细菌就越多,越容易产生口臭。建议用完午饭后用清水漱口或刷牙。刷牙后,用牙刷清洁舌头表面的舌苔,也能预防口臭。

建议口臭患者通过中西医结合积极治疗原发病,保证规律的生活作息,吃容易消化的食物,如蔬菜、水果,少吃油腻、油炸食物,并戒烟、戒酒、戒槟榔。特别要缓解焦虑情绪,保持愉悦的心情。

综合

支招

便秘怎么办? 医生教你摆脱痛苦

便秘是什么感觉?偶尔便秘还好,长期便秘用一句话可以形象地概括,那就是:“十个便秘九个疯,还有一个想腾空。”可想而知,长期顽固性便秘,那是相当痛苦!快来听听协和医院专家怎么说~

1、动一动,久违的“惊喜”可能就在等你。

便秘者可多参加力所能及的运动,如散步、走路或每日双手按摩腹部肌肉数次,以增强胃肠蠕动能力。

长期卧床者应勤翻身,并进行环形按摩腹部或热敷。

2、想要排便? 习惯很重要!

形成规律的排便习惯。尝试养成每晨排便一次的习惯,即使无便意,亦可稍等,以形成条件反射。同时,要营造安静、舒适的环境及选择坐式便器。

3、秋冬季节,更要注意饮食!

多吃含粗纤维的粮食和蔬菜、瓜果、豆类食物将有助于排便。

多饮水。尤其秋冬季节,空气干燥,水分损失较大,如果饮水不足,更容易造成便秘问题。每日至少饮水1500ml,尤其是每日晨起或饭前饮一杯温开水,可有效预防便秘。其他时间也要多喝水,喝水时,可以喝一口,隔一小段时间再喝一口,慢饮。

4、老年人坚持参加体育锻炼。

和青壮年相比,老年人便秘

的患病率明显更高,主要是由于随着年龄增加,老年人的食量和体力活动明显减少,身体各项机能下降。此外,高年老人常因老年性痴呆或精神抑郁症而失去排便反射,引起便秘。

对60岁以上老年人的调查表明,因年老体弱极少行走者便秘的发生率占15.4%,而坚持锻炼者便秘的发生率为0.21%。

因此,老年人首先应坚持参加适当的体育锻炼,此外还要培养良好的排便习惯,注意合理饮食,补充膳食纤维。

5、一便秘就吃药? 不! 你可以试试这些——

便秘非小病,治疗需冷静!防止或避免使用引起便秘的药品,不滥用泻药,便秘有妙招,尽量少量用药。

积极治疗全身性及肛周疾病,调整心理状态,良好的心理状态有助于建立正常排便反射。

拥有良好的肠道环境,才可以有效长期地摆脱便秘。应食用一些具有润肠通便作用的食物。也可以服用一些含有水溶性膳食纤维的产品,里面只有膳食纤维、益生菌,没有其他药物成分。

不过这些产品见效速度因人而异,一般1~2周才有比较明显的效果,毕竟不是药物,只是缓慢改善肠道环境而已。

据新华社电

答疑

幼儿为啥总爱晚上发烧

发烧(也称“发热”)是小儿十分常见的一种症状。多数情况下,发热是身体对抗入侵病原的保护性反应,是人体正在发动免疫系统抵抗感染的过程。正常小儿腋表体温为36℃~37℃,肛表测得的体温比口表高约0.3℃,口表测得的体温比腋表高约0.4℃。根据发热的程度分低热(体温<38℃)、中等度发热(38~39℃之间)、高热(39~41℃之间)和超高热(体温>41℃)。很多家长发现,婴幼儿晚上发烧较常见,可能与以下原因有关:

1. 与中医所说的“一阳初生”有关,人体阳气从子时(23时~1时)慢慢旺盛,抵抗力也逐渐增强,从而导致晚上子时左右出现发热的情况。

2. 相较白天,宝宝夜间进水量少,而婴幼儿身体含水量比例较成人高,只要轻度缺水就影响散热,易导致夜间发烧。

3. 白天大脑皮层被各种生活事物和有兴趣的活动所吸引,

兴奋性将其他反应暂时抑制(如发热反应不明显,甚至不反应)。但到晚上,机体处于休息期,白天被暂时抑制的感染反应解除,宝宝容易发热。

4. 预防接种麻疹、白喉、肺炎疫苗等也可能引起夜间发烧。

对夜间发高烧(测量腋温≥39℃)的小儿,可采取下列护理措施:第一,散热。敞开抱被或松开衣服,使皮肤裸露,快速散热。第二,物理降温。冷敷:用20℃~30℃冷水浸湿软毛巾后稍挤压使不滴水,折好置于前额,每3~5分钟更换一次;冰枕:将小冰块及少量水装入冰袋至半满,排出袋内空气,压紧袋口,包上布或毛巾放在宝宝头颈下当枕头;温水擦拭或温水浴:用温湿毛巾擦拭孩子的头、腋下、四肢或洗个温水澡,多擦洗皮肤,促进散热。第三,补水。鼓励孩子多喝水,或口服补液盐。第四,服用退烧药,如泰诺林。必要时4~6小时再服一次,间隔1~2小时测次体温。 生命时报