



## 回家过年、开心旅行 随身备好“三样宝”

春节假期临近,许多人将进入“在路上”模式:无论是回家过年、走访亲朋,还是长途旅行、出国玩乐,我们的节日难免有在路上度过的时间。在这期间,饮食、作息规律被打乱等,都有可能对身体造成负担,引起一些不适症状。要让自己和家人过一个平安健康的假期,应对“在路上”的各种意外状况,就要记得出门随身携带小药箱或小药包,备好3样宝贝:创可贴、风油精和胃肠道疾病药物。

### 状况一

#### 划伤、扭伤、摔伤

**常备药推荐:**创可贴、风油精、云南白药粉

赶火车时不小心扭到脚、赶路太急而摔伤、削水果时意外割伤手……过节期间总有一些小意外不期而至。面对这些可能出现的意外情况,建议大家小药箱里备几片创可贴和一瓶风油精(药店可以买到的万花油、万金油、白花油、青草膏均可),它们包装小、携带方便。有扭伤内伤情况,可擦风油精;小面积的擦伤、割伤则可及时贴上创可贴。

春节期间如果外出旅行或参加有一定危险的运动,比如爬山、攀岩等,建议再备一包云南白药粉(4克/瓶的小包装即可)。一旦出现开放性伤口,可先用稀释的盐水清洁,再撒上药粉。当然,伤口太大的话就需要立即就医。

### 状况二

#### 腹痛、腹胀、拉肚子

**常备药:**山楂片、风油精、藿香正气水、保济丸

旅途中由于水土变化、饮食过度、饮食不洁等原因,经常会出现胃肠功能紊乱,特别是坐长途车的人,抵抗能力低下,易引起消化不良、拉肚子等胃肠道问题。

对于轻度的消化不良,出现食欲不振、胃胀、精神状态不好的情况,可以吃点山楂片或陈皮,这两种小零食并非药物,但也有健脾消食、提神的功效,方便携带又可以作为零嘴。如果腹部隐隐作痛,风油精可以再度登场,用风油精在肚脐周边抹一圈,有助于缓解症状,轻微肚子痛也可以用元胡止痛片。

如果已经出现拉肚子,甚至上吐下泻、精神不振,则可用藿香正气水、整肠丸、保济丸等药店常见而又方便携带的药物。需要注意的是,呕吐、腹泻不见好

转甚至次数明显增加者应立即就医。

### 状况三

#### 晕车、晕机、精神差

**常备药:**晕车药、风油精、安定类药物

有晕车、晕机史的人,除了旅途前要备好晕车药外,关键在出门前一晚要休息好、保持充足的睡眠,身体疲劳、精神状态差的人更易中招。症状出现时,可用风油精内服,滴1~2滴在开水中服用,能起到缓解作用。

睡眠质量差、精神状况不好的人,出门要备上安定类药物,如舒乐安定等。安定类药物有抗焦虑、促睡眠功效,可缓解旅途中的焦躁。

#### 小儿同行,备上退烧药

家长带着年幼的孩子出行,别忘了要备上退烧药和感冒药。小儿抵抗力差,更难适应旅途的颠簸和环境变化,特别是6岁以内的孩子,家长勿忘备上一盒小儿感冒退烧药。

广州中医药大学第一附属医院药剂科副主任 丘振文

## 春节期间防“急症”

春节期间因温差变化、饮食不节、饮酒过度、情绪波动、生活作息被打乱等原因,易突发各种急症。具体来说常见的有以下几种:

**消化系统急症** 虽较夏季而言,冬春季的急性胃肠炎少一些,但由于春节的特殊性,饮食不节、不洁原因,仍可致消化系统急症。专家提醒,应在“吃”上面多加留心,尤其是肠道功能较弱、抵抗力较差、发病率高的老人和孩子。

**心脑血管急症** 春节期间天气冷、昼夜温差大、血管弹性差、不注意保暖,加上亲友欢聚情绪波动、饮酒过度、饮食不节、大鱼大肉等,引起血液供应缓慢,抵抗力降低,致原有高血压、冠心病、动脉粥样硬化的患者旧病复发,应做好防护。

**呼吸系统急症** 感冒也常见于春节假期。引起呼吸系统急症的原因不仅仅是气温变化,假日长时间的不活动、室内不通风也是罪魁祸首。很多人的生活规律被打断,长时间卧床、活动少,加上通风不良、空气不对流、室内细菌密度高,造成呼吸道感染从而引发呼吸系统急症。公众应注意多做户外运动,室内多通风换气,调整作息等。

广州医科大学第三附属医院  
急诊科主任 王正维

## 雾霾天 护好呼吸道

冬季常见雾霾天,各大医院接诊的呼吸道疾病患者明显增多。湖南省第二人民医院将呼吸内科副主任医师曾祥伯提醒,雾霾对人的身体健康有多重的危害,公众应做好防护。

空气中大量的灰尘会导致传染性病菌的活性增强,致传染病发病增多;雾霾中的大部分气溶胶可被人体吸入,沉积于呼吸道和肺泡中,引起鼻炎、支气管炎等,加重哮喘、慢性阻塞性肺气肿等患者病情;雾霾中的微粒通过支气管及肺泡进入血液,有害物质、金属颗粒等溶解在血液中,会阻碍正常的血液循环,致使心血管疾病多发,引发心肌梗死、心肌缺血等。

曾祥伯建议,人在雾霾天气下应尽量避免户外运动,并适度减少运动量及运动强度。因此时汗液不易排出,人易出现胸闷、血压升高;人体皮肤也有呼吸功能,长期裸露在雾霾中,皮肤上附着的大量粉尘等污染物,一部分经皮肤吸收,一部分粘着在皮肤上,导致皮肤不适。特别是过敏体质的患者,在外出回家后应立即清洗面部及其他处裸露部位的皮肤;外出时尽量使用鼻子呼吸,人的鼻腔最前部鼻前庭处有皮肤覆盖,富有皮脂腺和汗腺,并长有鼻毛,可以吸附大量的微粒、粉尘。此外,年老体弱者外出最好戴上防护口罩。

刘莉

## 新型冠状病毒出现 如何预防感染

连日来,武汉不明原因的病毒性肺炎疫情牵动了全社会的目光。继8名患者治愈出院后,1月9日一早又传来好消息,专家组认为,本次不明原因的病毒性肺炎病例的病原体初步判定为新型冠状病毒。

复旦大学附属上海市公共卫生临床中心党委书记卢洪洲教授指出,冠状病毒感染在全世界范围内都非常普遍,公众不必恐慌。冠状病毒是一类主要引起呼吸道、肠道疾病的病原体。这类病毒颗粒的表面有许多规则排列的突起,整个病毒颗粒就像一顶帝王的皇冠,因此得名“冠状病毒”。目前为止,已知的人类冠状病毒共有六种。其中, HCoV-229E、HCoV-NL63、HCoV-OC43 和 HCoV-HKU1 四种冠状病毒感染机体后大多呈自限性经过,以鼻塞、流涕、打喷嚏等“普通感冒”症状为主,少数可有神经系统并发症。但是

SARS-CoV 和 MERS-CoV 两种冠状病毒均具有较高的致病性,可引发致死性肺炎。该两种冠状病毒临床特征相似,可以有明显的发热、头痛和肌痛、乏力等全身症状,部分病例也可以腹泻等消化道症状起病,可快速进展至呼吸急促、进行性呼吸困难等呼吸衰竭表现,也可伴有急性肾损伤等其他器官功能损害。冠状病毒感染后,治疗主要为对症及支持疗法。

卢洪洲认为,对不明原因肺炎需加强认识,同时满足:发热(腋下体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ );具有肺炎的影像学特征;发病早期白细胞总数降低或正常,或淋巴细胞分类计数减少;经规范抗菌药物治疗3~5天病情无明显改善或呈进行性加重四个临床特征后,需考虑不明原因肺炎。若发现不明原因肺炎后,对于一定程度上呈现时间空间聚集性的呼吸道传染性疾病,医院要强化临床分诊以快速发现和报告不明原因

肺炎病例,对疑似或确诊病例进行隔离观察和治疗。广谱抗病毒药物对冠状病毒仍无确切疗效,神经氨酸酶抑制剂奥司他韦对流感有效,对冠状病毒则无效果。

卢洪洲提醒,预防病毒性肺炎还是要增强卫生健康意识,平时加强锻炼,规律作息,提高自身免疫力。此外,即使天气寒冷,也要注意居室和办公室通风,通风可以减少空气中的病毒数量,从而减少感染;家人或办公室同事在流行季患病了,其他人应该注意隔离,以减少传染机会;病毒性肺炎和流感流行季,要尽量减少到人群密集的场所;外出乘地铁、公交等公共交通回家后,要及时换掉外套,洗手、洗鼻。卢洪洲表示,全人群对流感普遍易感,药物预防不能代替疫苗接种,接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。

范忡忡