

# 防过敏, 避虫咬, 游玩必备小药箱

看本报“出行健康手册”, 不同的地方教你不同的自我防护方法



中秋国庆长假, 正是出行游玩、休闲放松的好时节。驴友们或临海滨, 或登高山, 或孤身远足, 或结伴自驾。可在如花美景之下, 也随时隐藏着疾病的威胁, 尤其是带病出游的朋友, 更当小心谨慎, 细心防护。

为此, 记者请教了医学专家, 为读者献上“中秋国庆游玩健康手册”, 去不同的地方, 教你不同的自我防护方法。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 周瑾容 梁辉



## 山林户外, 谨防蛇虫鼠蚁

时下尚属中秋, 气温不低, 尤其是在亚热带地区, 蛇虫鼠蚁仍然横行。在户外野营, 尤其要注意防蚊虫的侵袭。

省人民医院皮肤科主任徐晓芃建议, 户外扎营尽量选择干燥清洁的地方, 花草较多的地方, 蚊虫也会很多, 如不加防护, 很容易导致皮肤过敏及损伤。可涂抹花露水、风油精等药物进行预防。

户外攀爬极易造成皮肤擦伤, 再接触到丛林中的有毒物质, 就极其危险了。因此, 在发生皮肤擦伤后, 不宜小视, 应及时清洗, 并涂擦一些消毒药物或贴上创可贴, 以防感染。

被蛇咬后, 千万不可紧张乱跑奔走求救, 这样会加速毒液散布, 同时不可以让伤者食用酒、浓茶、咖啡等兴奋性饮料。应以生理食盐水冲洗伤口, 再将伤口以消毒刀片切开成十字型, 以吸吮器将毒血吸出, 施救者应避免直接以口吸出毒液。最后用止血带(类似物品均可)缚于伤口近心端上5-10厘米处, 扎缚时不可太紧, 应可通过一指, 每两小时放松一次, 每次放松一分钟即可。

## 海滨戏水, 当心海鲜过敏

时值中秋, 沿海地区气温适中, 确是观海戏水的好时机。既到海边, 成堆廉价的海鲜自然要饱餐几顿。但海鲜不可比普通食物, 稍有不慎就可能引起胃肠道疾病, 加之有不少人对海鲜过敏, 当真需要谨慎。

省人民医院消化科医生杨丽提醒, 吃海鲜时要尽量选购活物, 尤其是过敏体质的人要注意, 有时候过敏反应不是因为海鲜本身, 而是海鲜死亡后蛋白质在分解过程中产生腐败物质导致。

此外, 海鲜属高胆固醇食物, 患有高血压、脂肪肝的人要少吃, 海鲜性寒, 脾胃虚弱、虚寒体质的人也应少吃。

如果要生吃海鲜, 最好先冷冻再浇点淡盐水, 对于肠道免疫功能差的人来说, 生吃海鲜具有潜在的致命危害, 浇上一些淡盐水, 能有效杀死细菌, 生吃起来更安全。

痛风的人要注意, 吃海鲜时不要喝啤酒, 海鲜和啤酒所产生的尿酸, 可能会让你旧病复发。

此外, 海鲜不宜与寒凉食物同吃, 以免过度刺激肠胃, 发生腹痛、腹泻。柿子、葡萄、石榴、山楂等食物也应尽量回避。

## 高山高原, 心脑血管病患慎行

心脑血管病人是旅游出行第一要小心的人群。省人民医院心脑血管内科博士潘宏伟提醒, 高山高原, 及强度较大的长距离旅行, 这类病人应当慎行。

潘宏伟称, 每逢节假日, 因出门远行导致的心肌梗死较多, 不少人存在误区, 认为冠心病要到严重时才会引发心肌梗死, 事实上, 60%的心肌梗死并无先期表现。如果这类病人盲目前往高原、高山地区, 发病的风险更高。

潘宏伟建议, 外出旅行, 心脑血管病人仍要保持用药规律, 冠心病患者如感觉病情加重, 要马上休息, 服药, 出现胸闷、胸痛, 要立即就医。长时间坐车、乘飞机, 每过一段时间要自行活动按摩双腿, 以防引发血栓。

此外, 肺功能欠缺、感冒、高血脂患者都不宜贸然前往高原地区。

### + 小药箱必备药

阿司匹林  
硝酸甘油  
速效救心丸  
降压药  
自测血压器

### + 小药箱必备药

防蚊虫药: 花露水、风油精、清凉油  
抗过敏药: 地塞米松霜  
扑尔敏  
防感染药: 百多邦、夫西地酸、创可贴、棉签、  
防晒霜、保湿霜



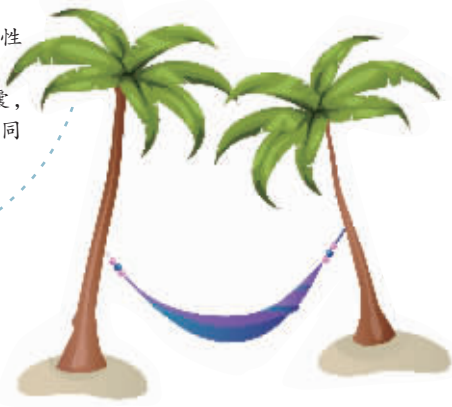
### + 小药箱必备药

省人民医院急诊科主任刘智玲建议, 海边游玩容易出现误食海鲜导致的消化系统疾病或过敏性疾病, 最好预备相关药物。

消炎药: 氟哌酸, 治疗细菌性肠炎

辅助药: 双歧三联活菌胶囊, 调节肠道功能(这两种药不要同时服用)

抗过敏药: 扑尔敏



提醒

## 这些疾病可能缠上你

胃肠道疾病: 天气变化、饮食无度、出门在外, 可能使得胃肠道疾病多发。可准备一些治疗腹泻的药物, 如黄连素、藿香正气滴丸、藿香正气软胶囊等。

感冒: 长假外出旅游容易染上感冒, 可以准备一些抗病毒药物如板蓝根颗粒、清热解毒口服液、抗病毒口服液等, 西药则可以考虑百服宁、白加黑、康泰克、快克等, 服用时要注意看是否对症。

红眼病: 眼下正是红眼病的高发期, 如果家中一人不慎患红眼病, 要马上隔离; 外出回来, 要用消毒水洗手或流水洗脸。

## 三位高龄母亲捐肾救子成功

本报9月26日讯 中南大学湘雅三医院移植中心35病区, 3位高龄母亲(年龄分别为62岁、58岁、56岁)于9月上旬分别捐肾救子, 完成亲属活体肾脏移植手术。目前, 3位母亲均已陆续出院, 她们的儿子恢复也很顺利, 等下一次检查各项指标正常就可出院。

据该院器官移植中心成柯介绍, 由于国内肾源短缺矛盾日益严重, 亲属活体供肾手术有增加趋势。尽管该手术对捐献者存在诸多风险, 甚至危及生命, 医生对此类手术的态度也是不提倡、不鼓励, 但许多父母仍义无反顾地躺上了手术台。

为表达对捐献亲属的尊重, 把对捐献亲属的损伤降到最低, 该中心于去年7月开始“腹腔镜供肾切取”微创技术, 该技术具有手术切口小、供肾者失血少、术后疼痛较轻、住院时间短、康复快且外形美观等优点。

据悉, 湘雅三医院器官移植中心自2001年建科以来, 已成功实施了500余例亲属活体肾脏移植手术, 为50例亲属供体采用了“腹腔镜供肾切取”技术, 且此技术应用比例近年已超过95%, 是目前省内开展该项技术最多的医院。

■记者 洪雷 实习生 李志刚 通讯员 余希

父母必读

## 别让近视影响孩子一生

### 孩子近视, 父母该怎么办?

近视不仅仅影响到了孩子的生活、学习、就业、外表, 也严重影响到了孩子的将来, 让父母忧心忡忡。配眼镜成了家长们无奈的选择。专家提醒: 青少年的眼球还处于生长发育期, 具有很强的自我调节能力, 过早戴上眼镜, 会破坏眼球的自我修复功能, 造成终生视力缺陷。治疗近视家长一定要选择科学有效、安全无害的治疗方法。

### 孩子健康是父母最大的心愿

中国科学院长高科技产品00眼保仪向广大中小学生郑重承诺: 当场治疗, 当场见效; 15分钟视物两行以上; 中低度近视、恢复正常视力; 中高度近视, 降低度数、度数不再增加; 孩子使用一个月基本上就能达到理想的视力水平。



长沙市: 袁家岭, 湘江北岸81号君悦大厦(华天宾馆)隔壁门牌66号 电话: 13618485114  
常德市: 常德中学74号-4栋 电话: 13517517306 ▲总制造: 总制造: 总制造: 21号 电话: 15111259310  
贵阳市: 金山路金筑小学北门旁 电话: 13609457919 ▲经销商: 群益街37号 电话: 18674397599  
武汉市: 玫瑰小学往西60米 电话: 13973773186 总制造: 湖南长沙20120127

### 近视的孩子还能摘掉眼镜吗?

北京同仁医院眼科康复主任赵文波教授2007年通过使用00眼保仪对全国6个省市七所学校916双眼睛进行近视预防筛查干预治疗结果表明: 使用00眼保仪经过一个月的治疗后总有效率达到了95.72%, 为无数中小学生摘掉了眼镜。

鉴于00眼保仪科学有效、安全无害、使用方便的特点, 国家十二部委联合成立的《中国校园健康行动》办公室将00眼保仪列为中国校园健康行动学生视力康复的指定产品。

## 紧急通知

关工委、教育部、卫生部等十二部委指定的全国中小学生学习视力康复工程办公室长沙代表处, 在湖南全省范围内开展中小学生学习视力免费治疗、免费体检活动的通知。

活动主题: 关爱学生, 远离眼镜

活动内容: 为广大家长参加的中小学生学习视力免费体检、现场治疗指导, 并为每个近视孩子提供个性化治疗方案。

活动时间: 2012年9月30日至2012年10月31日  
此次活动开展得到了中国科学院科技产品网络的大力支持, 凡报名参加的中小学生学习视力免费获得价值48元的坐姿矫正器和价值300元的免费治疗卡一张。

预约电话: 0731-85057222

诚招市县独家代理  
电话13618485114

