

# 春运出行必备药 避免“人在囧途”

# 广告

一年一度的大迁徙——春运如期而至,火车、汽车里空气流动不畅,长途出行的人一疲劳,抵抗力就会变差,容易患上晕车、腹泻、感冒、过敏四大“旅行病”。为了避免遭遇“人在囧途”,还得备好以下几种药!

**肠胃药**  
俗话说:“人有三急:内急、性急、心急。”其中,内急无非是尿急、尿急、屁急。人在旅途,最不容易解决的莫过于“上厕所”了,尤其是人山人海的春运期间,想排除重障碍快速见到厕所绝非易事,若是被腹泻缠上,那可真是“人在囧途”啊!因此,我们在出行之前不仅要注意饮食健康,还要记得携带肠胃治疗药物。

简单来说,带上一些藿香正气丸、整肠丸、保济丸就基本可以对付因着凉、消化不良等引起的非感染性腹泻;对于轻微的感染性腹泻可以选择盐酸黄连素片,重型的感染性腹泻就要求助于诺氟沙星胶

囊等抗生素了。最后,小孩的腹泻用药跟大人也有所区别,市面上较常出现的是妈咪爱以及丁桂儿脐贴。

**防腹泻 TIPS:** 取乌梅 15 克,加水 1500 毫升,煎至 1000 毫升,加适量糖,每天当茶饮。如果碰到以下几种情况,一定要及时就医,以免延误病情:1. 腹泻伴高烧;2. 有血便或黏液伴粪便排出;3. 腹泻持续达两天以上,或重复发生。

**晕车药**  
对于晕车的人来说,晕车的感觉可谓“生不如死”,因此做好防晕车工作显得尤为重要。目前,市场上的晕车药有口服晕车药、晕车贴片等。其中最有效的就是口服晕车药。

常见的晕车药有胃复安片、眩晕停片、东莨菪碱贴片、晕海宁、安定片等。

晕车药的药效持续时间各有不同,有的可持续 4~5 小时,有的

可达 12 小时以上。耳朵贴片剂型的晕车药通常可维持 3 天。因此在买药时应向药师咨询,依据乘车时间长短选用合适的药物

一般情况下,晕车药应在乘车前半小时内至一小时空腹服用。而晕车贴片应提前 5~6 小时贴上。多数晕车药在服用后会有嗜睡感觉。

需要注意的是,药店销售的防晕车药种类很多,但无论服用哪一种都要注意药品服用说明,孕妇和儿童慎用。晕车药不可和其他感冒药、镇静镇痛药、镇咳去痰药并用。

**防晕车 TIPS:** 在乘车前 20~30 分钟,将鲜生姜切成 2 毫米厚的薄片,面积为 5 分钱硬币大小,然后将姜片覆盖在肚脐上,外用伤湿止痛膏或医用胶布固定。若乘车时间超过 10 小时,可中途更换一次。将一片鲜姜含于口中,或喝些姜汁,也能减轻甚至消除晕车、晕船的不适。

晕车的人,准备长途旅行前,尤其要注意饮食,不要喝碳酸饮

料、白酒,也不要吃油腻食物,要进食清淡、易消化的食物,以免反胃,加剧晕车反应。

**抗过敏药**  
春运期间,过敏体质的人容易患上“异地过敏”。即久住一个地方,突然迁往新的住地,因生物性或化学性的致敏因素而引起的过敏。过敏者大都会脚上、小腿上起一些小疙瘩或水泡,并且奇痒无比,有时不小心抓破了,还会引起感染。这时应该带一些扑尔敏、息斯敏等抗过敏药。

目前常用的抗过敏药主要有抗组胺药、过敏反应介质阻滞剂、皮质激素类和钙剂。

不管使用哪种抗过敏药物,大家都应该谨记一点:用药的剂量要适中。这是因为抗过敏药都有副作用,不宜长期、大剂量服用某一种抗过敏药,否则不仅容易引起药物失效,严重者还会出现种种不良反应,甚至毒副作用。如果对自己的服药剂量不是很清楚

的,可以在开始旅途之前咨询一下专业医生,避免需要服用药物时不知如何掂量。

**防过敏 TIPS:** 尽可能增加所在环境的通风排气,并加强座椅、卧铺等的清洁,戴口罩、穿长袖衣服,有助于避免吸入或者皮肤接触到过敏源。

**感冒药**  
1 月份,全国普遍有大降温,舟车劳顿加上气温寒冷,感冒就容易找上门。这时可以带一些康泰克、白加黑或抗病毒的中药如清热解毒口服液、抗病毒口服液、板蓝根颗粒。为防止旅途“上火”,嗓子疼痛,还可带些西瓜霜含片、金嗓子含片。

**防感冒 TIPS:** 将水煮开后,放入适量杭菊和金银花,焖 5 分钟左右就可以喝了,还可以放入少许蜂蜜调味。保证良好而充足的睡眠可以消除疲劳,恢复体能,提高身体免疫力。

(新华)

## 使用电热毯可能引发三大疾病

**皮炎**  
在现实生活中,有些人用了电热毯以后,全身会出现针尖大小的丘疹。丘疹多开始于接触电热毯的背部、臀部、大腿外侧,然后逐渐蔓延至全身。患者自觉瘙痒难忍,彻夜难眠,影响休息和工作。

据研究,这种情况多发于年老体弱、体制过敏者以及糖尿病、肾病和肝胆胃肠疾病患者。这是因为长时间通电后,电热毯持续散热,使人体皮肤中的水分不断蒸发而变得干燥,热原对皮肤的刺激引起过敏。

**呼吸道感染**  
在正常情况下,人体主要是通过呼吸和皮肤来散热的,使用电热毯后,被窝里的温度比较高,而室内温度较低,这样一来,造成了里热外冷的状况。鼻、咽、气管、支气管等上呼吸道黏膜的毛细血管处于扩张状态,呼吸比平时加深加快。而此时,一方面,居室里的冷空气刺激呼吸道黏膜,造成黏膜干燥,容易出现咽炎、喉炎、支气管炎

病;另一方面,被窝里的温度较高,露在被子外边的头部容易出汗,在熟睡中,手脚也会伸到被子外,很容易着凉感冒,造成上呼吸道感染。

**脱水热**  
有人使用电热毯后,第二天会出现唇及咽喉干燥、声音嘶哑、面色潮红等症状,婴幼儿还会出现发热、烦躁不安、哭闹等现象,在医学上将其称为“脱水热”。

因为人体含有大量水分,成人体重的 60% 是水,婴幼儿体内水分则占 70%~80%。为了维持生命,人体每天需要补充水分 2500 毫升。婴幼儿正处于生长发育时期,在睡眠时,体内的新陈代谢同样旺盛。据科学研究测定,体温每升高 1℃,体内的水分就蒸发掉 10%。

营养的吸收、运输及代谢产物的排泄,出汗散热,均需要消耗体内水分,所以使用电热毯应防“脱水热”。

(雅虎)



1月14日上午,河南省继续医学教育项目——口腔医学新技术新进展学习班在周口市中医院举行。会议邀请上海交通大学口腔医学院附属第九人民医院和郑大口腔医学院、河南省口腔医院种植科专家作了精彩的学术报告。 见习记者 徐义勇 摄

## 专家提醒:早认识 早干预 让矮小儿童健康成长

**本报讯** (见习记者 黄佳) 儿童内分泌的研究随着基因重组技术的迅速发展,已成为当前世界儿科学者研究的最大热点。儿童矮小发病率迅速增加,成为继肥胖、性早熟之后儿内分泌疾病就诊率最高的疾病之一。限于国情,人们对儿童矮小缺乏认识。日前,记者就此问题采访到周口市中心医院儿科二病区主任、副主任医师刘峻峰,介绍一些儿童矮小的相关常识。

儿童矮小是由什么原因造成的呢?一般有以下几种:

1. 常见疾病性矮小:营养不良性矮小、生长激素缺乏症、先天性卵巢发育不全、软骨发育不全。这些疾病的共同特点是增长

缓慢,年身高值低于同龄标准。在幼儿园时就会比同班小朋友矮半头(5~10厘米),随年龄增加,身高与同龄差距逐渐加大。

2. 非疾病性矮小:低出生体重儿、早产儿、小于胎龄儿、家族遗传性矮小、体质发育迟缓等。其共同特点是出生时往往矮小,但生长速度正常,身高始终低于正常人。

3. 性早熟:女孩在 8 岁以前乳房开始发育,10 岁以前出现月经。男孩在 9 岁以前出现睾丸、阴茎增大等性征。另外,10 岁以下儿童身高增长突然加速,往往也是性早熟的一个信号,家长不可盲目乐观。正常发育的孩子通过未闭合的骨髓软骨不断增生

新的软骨,变成骨,直到 16 岁左右最终闭合为止。性早熟的患儿,大量性激素促进骨骼生长加速,骨骺提前闭合,使得生长自动停止,虽然暂时较其他同龄儿童高,最终反而少长 2~3 年,导致成年后往往身材比正常人矮小。

然而,由于近年生活水平的提高,孩子普遍营养充足,生长发育的潜力容易充分发挥出来。由于文化传媒中,如很多电影、电视、激光视盘、书刊报纸有不少性内容的镜头和文字,使孩子耳濡目染,性开发提前,他们大脑中调节青春发育的神经中枢提前启动,诱发了相对性早熟;由于过多服用含有激素成分的

某些营养补品;由于父母的遗传因子、服用性激素药物、误服避孕药、环境污染等。过多的原因导致儿童性早熟的发生率呈明显上升趋势。性早熟患儿由于早期的快速增长,家长极易忽视,从而错过了最佳治疗时机,导致患儿最终身高的矮小。因此,我们对儿童性早熟要特别的警惕和注意。

矮小治疗的最佳年龄是 4~10 岁,越小越好。越小,儿童骨骼的软骨层增生及分化越活跃,儿童生长的潜力及空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好。另外,孩子的年龄越小,体重越轻,用药的剂量越小,花费也越少。为满足患者的需要,周口

市中心医院儿科开设了“生长发育门诊”和“儿童生长发育乐园”。

“生长发育门诊”在周口市中心医院门诊三楼,开展儿童矮小身材、青春期生长障碍、性早熟、肥胖症等疾病的诊治,测评骨龄,预测身高,做生长激素激发试验、性激素激发试验、各种内分泌激素的测定、染色体核型分析等,而应用生长激素治疗各种矮小症,也取得了很好的效果。

“儿童生长发育乐园”设在住院部 1 号楼 11 楼东区(儿科二病区),定期开展有关儿童矮小知识的讲座,通过播放宣传片、现场咨询等方式,给孩子提供良好的就医环境。

## 四种过年病的急救方法

春节即将来临,终于可以放下手头的工作跟家人朋友好好相聚。不过,您还要小心祥和的气氛被突如其来的疾病给破坏了。春节期间有哪几种疾病高发?万一碰上了,怎样救治才能去除痛苦或挽回性命?专家为您一一讲解。

**常见病一:心脑血管疾病**

根据往年各大医院急诊统计资料,我们会发现,每年春节前后是心脑血管的高发期,其中,老年人所占的比重最大。春节期间,许多潜在的因素都会引发心脑血管疾病。比如,气候寒冷使得人体的血管尤其是冠状动脉容易出现收缩和痉挛,易引起体内供血不足,并可能导致栓塞。春节期间也更容易过多摄入高脂肪、高热量的食物,导致血管内脂质增高、血液粘稠度增加,引起心脏病发作、中风等疾病。春节长假期间,亲朋好友团聚时往往会用打牌、玩麻将等带刺激性的娱乐活动打发时间,而这些活动容易使老人情绪过于激动,致心率加快、血压升高,有可能诱发中风、心脏病的突然发作。对于心脑血管疾病,年轻人也不能掉以轻心。过节时的过度兴奋、严重休息不足,加上应酬多、大量烟、酒摄入,都会使心率增快、血压增高,易诱发冠心病、脑溢血。

**症状及应对措施:** 1. 一旦出现晕厥,要让病人平躺在通风的地方,抬高下肢,饮用糖水或者用力捏患者合谷穴(虎口位置)。如果不能恢复,要立即送往医院。2. 高血压病人发病后,要安慰病人别紧张,卧床休息,立刻服用降压药。如果病人突然出现剧烈头痛,伴有呕吐,甚至意识障碍和肢体瘫痪,让病人平卧,头偏向一侧,以免呕吐物吸入呼吸道。3. 心脏病病人发病时,解开颈、胸、腰部比较紧的衣服。保持患者温暖,必要时可用毛毯或衣物盖好。注意不要摇晃病人或用冰水泼病人,以试图弄醒他,不要让他进食及喝水。

**常见病二:急性胃肠炎**

节日期间,很多家庭的生活规律被彻底打乱,打牌、游玩、走亲访友成了日常最主要的工作,吃饭也变得没有规律,甚至会出现饥一顿、饱一顿,冷一顿、热一顿的现象。胃肠功能被严重削弱,或是在不干净的小吃摊点等处进食了含有病原菌及毒素的食物,引起了胃肠道黏膜急性炎症性改变。

**主要症状:** 恶心、呕吐、腹

痛、腹泻、发热等,严重者还可能脱水、休克。一般来说,急性胃肠炎病人多是恶心、呕吐在先,接着出现腹泻,每日腹泻 3~5 次甚至达数十次。

**应对措施:** 一旦出现上述现象,应尽量卧床休息,同时口服葡萄糖电解质液或是冲兑糖盐水,以补充丢失的体液。如果呕吐持续或是腹泻严重,则需马上到医院就诊,进行相关检查并静脉输液。此时,病人应吃清淡的流质或半流质食品来缓解胃肠负担。

**常见病三:酒精中毒**

春节期间,亲友相聚少不了推杯换盏,而不加节制地饮酒则是引起酒精中毒的直接原因。每年春节期间,医院急诊室都会有不少人因酒精中毒前来治疗。

**主要症状:** 酒精中毒者除了有呕吐现象外,在神经兴奋期时还会有话多、言语不清、动作笨拙等表现。当中毒者进入昏睡期后,一般表现为面色苍白、口唇微紫、皮肤湿冷、体温下降、瞳孔散大、脉搏快、呼吸缓慢且有鼾声。

**应对措施:** 在亲朋好友相聚时,也应相互提醒慢慢饮酒,更

不要空腹饮酒。如果有人因饮酒过量出现狂躁症状,也千万不能使用镇静剂,更不要用手指刺激咽部来催吐,因为这样会使腹内压增高,导致十二指肠内容物逆流,从而引发急性胰腺炎。

**常见病四:急性胰腺炎**

现代人的饮食平时本已厚重,脂肪、蛋白质含量高,而春节又是一年中最大的节日,过分油

膩的食物集中摆上了餐桌,再加上酒精对胃肠黏膜的刺激,可引起胰腺水肿,从而发生急性胰腺炎。发病十分凶险的急性胰腺炎,可谓最典型的“节日病”。

**主要症状:** 餐后一至两小时内出现上腹或左上腹疼痛,并向左腰背部放射,同时伴有发热、恶心、呕吐,并有脉搏细速、血压下降等症。

**应对措施:** 由于急性胰腺炎发病急,病情凶险,严重时可能造成死亡,所以出现上述症状后需及时到医院救治。