

# 带上健康手册 “五一”快乐出行

“五一”假期临近,当大家在收拾行囊追逐诗和远方时,千万别忘了带上这份“健康手册”。4月29日,太原市第二人民医院中医科主任、主任医师李婷提醒,“五一”假期人员流动与聚集更加频繁,境内游、出境游明显增多,市民要重视肠道传染病、呼吸道传染病、花粉过敏等疾病的预防。

## 饮食安全 守住肠胃关

“每逢小长假结束,消化道疾病患者就会增多,症状表现为腹胀、腹泻、呕吐。”李婷提醒,节日期间,要注意饮食卫生安全,特别是外出游玩途中,防止“病从口入”。

就餐时,要到卫生环境良好、有卫生许可证的餐馆就餐,不去无证的路边摊;食物要彻底煮熟,忌生冷,特别是食用海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,防止发生食物中毒,吃海鲜

时和吃海鲜后,不要饮用冰啤、冰水、冷水,不要吃过凉的食物,以防发生腹泻等疾病;随身携带消毒湿巾,就餐前擦洗餐具,降低细菌感染风险;不喝未经煮沸的山泉水、不明水源,因为其可能含有细菌、寄生虫。

“旅行途中,不少人水土不服,腹泻、呕吐时有发生,特别是脾胃较弱的人群,一旦出现不适,可服用藿香正气胶囊或藿香正气口服液。”李婷提醒。

## 做好防护 保卫呼吸道

节日期间,人员流动频繁,呼吸道疾病的患病风险增加。此时,保持良好的个人卫生、做好防护尤为重要。

李婷建议,乘坐公共交通工具、进入人员密集场所时,要佩戴口罩,能有效阻挡病毒、细菌;勤洗手,使用肥皂或洗手液用流动的水仔细揉搓;旅游前,要密切关注目的地传染病疫情形

势和天气情况,有针对性地做好防护准备工作,保持良好的卫生习惯;旅游前,若患有感冒、咽喉炎等上呼吸道疾病的患者,应先治愈病症,以免病情加重;旅行途中,如果发现发热、咳嗽、咽痛等感冒症状时,建议及早就医,避免带病乘坐公共交通工具出行,戴好口罩。

“‘五一’假期,正值春夏交替时节,气温变化频繁,早晚温差较大,稍有疏忽,就会引发感冒,尤其是体质弱的孩子、老人。”李婷建议,市民要根据自身体质和感受,及时调整衣着厚度,在避免受凉的同时也要防止出汗等引起感冒。

## 远离花草 阻断过敏原

“春末夏初,鲜花盛开,过敏体质的人群要格外注意。”太原市第二人民医院中医科主治医师田娟娟提醒,花粉是常见过敏原,除花粉外,尘螨、虫

咬、食物也会导致过敏,如误食陌生野菜、野果,也易引发过敏反应。过敏体质人群旅游前,要先咨询医生,按医嘱提前服用抗过敏药;游玩时,要避开花草繁茂处,不食用不熟悉的野菜、野果,一旦出现气急、水肿等严重过敏症状,立即就医。

“节日期间,不少人喜欢野外露营、登山,其实,这也存在健康风险。”田娟娟提醒,天气热,蚊虫活跃,被叮咬后可能感染疾病。户外活动时,要穿浅色长袖衣裤,扎紧裤脚,在衣物上喷含避蚊胺的驱虫剂;随身携带抗过敏药、风油精、消毒药等药品,避免在草丛、灌木丛久留;活动结束后,仔细检查衣物、身体上有没有蚊虫。

“旅行中,疲劳、作息不规律易导致免疫力下降,给疾病以可乘之机。”田娟娟特别提醒,健康出行,牢记这句话:规律作息,饮食均衡,适量运动,避免熬夜,心情愉悦。 记者 刘涛

## 20万购保健品 竟是“三无”产品

本报讯(记者 韩睿)近日,大东关北社区网格员在巡查中发现一起居民大量购买“三无”保健品事件,社区、公安及市场监管部门联合行动,成功阻止受骗人继续消费,并对涉案App展开调查。

4月26日,大东关北社区网格员王聪在太铁佳苑小区走访时,发现60岁居民周师傅精神状态不佳。对方表示,可能是长期服用保健药所致。王

聪进一步了解发现,周师傅家中囤积了大量保健品,这些保健品包装不正规,多数未标注生产批号、厂家信息。周师傅介绍,他通过某养生类App结识网上健康专家,近3年累计花费近20万元,购买对方推荐的保健品,多年积蓄损耗过半,健康状况却未见改善。“专家说这些药能控制基础病,不按时吃会更严重。”周师傅展示手机里几十条购买记录,涉及多种保健品。网格员

发现大部分保健品存在包装信息不全、批准文号异常等问题。王聪立即向社区、派出所和市场监管部门汇报。

4月27日,市场监管部门、民警和社区干部联合入户核查。经专业人员现场确认,周师傅购买的保健品大多数为假冒伪劣品,不仅没有疗效,长期服用还会危害健康。随后,工作人员将药品封存送检,并对相关App展开调查。



4月29日,北京按摩医院(朝阳院区)推拿三科、消毒供应中心、影像科、手术室护理人员在比赛中联合演出英语情景剧《医院奇遇记》。

隶属于中国残疾人联合会的北京按摩医院(朝阳院区)举行中医英语护理情景剧比赛,展示接待外籍患者时常见的问诊、拔罐、针灸、艾灸等日常医疗场景,推动医疗机构从“硬件开放”迈向“服务国际化”。

新华社 发

市疾控中心发布提示:

## 疾病感染风险大 个人防护要做好

本报讯(记者 刘涛)4月29日,市疾控中心发布健康提示,“五一”假期临近,公众户外活动、外出旅游以及亲友团聚增多,同时也增加了肠道、虫媒、呼吸道传染病等感染性疾病的传播及感染风险,节日期间,要做好个人健康防护和预防传染病的相关准备。

户外活动时,一是避免直接接触动物,与动物保持一定安全距离,不触摸,不投喂,防止病原体传播以及意外抓咬,如果不慎被抓咬,需立即用肥皂水持续冲洗伤口15分钟,并及时就医,根据情况采取接种狂犬病疫苗等必要措施。二是做好驱虫和防护“双屏障”,在蚊子、蜱虫等虫媒活跃的区域,可采取物理和化学双重防护,具体

措施包括,穿着浅色长袖衣裤,每4小时补涂含避蚊胺成分的驱蚊剂;在露营时,可采用蚊帐与驱蚊灯组合进行防护。三是带好必备用品,建议随身携带消毒湿巾、创可贴等日常用品;进行徒步、登山等活动时,可增配止血绷带等急救物品;慢性病人还应携带好日常服用的药物,确保在户外活动期间的健康和安全。

旅行团聚时,一是关注疫情动态,出行前密切关注目的地传染病疫情动态以及疾控等相关部门发布的防控信息提示,提前做好相应准备,合理安排出行。二是采取必要防护,如科学佩戴口罩、勤洗手、不生食海鲜、防蚊虫叮咬、不接触疫源动物和产品等,注意旅途中和聚餐时的饮食和饮水卫生,

不要接触、烹食死禽和动物。三是做好健康监测,旅途中、返程后以及聚餐后,要关注自己和家人的健康状况,如果出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应及时就医,并主动告知旅行史和聚餐活动。

市疾控中心特别提醒,目前仍存在流行性感冒、新型冠状病毒感染、水痘等常见呼吸道传染病感染风险,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿、体弱及免疫功能低下等重点人群,外出时要加强个人防护(戴口罩等),规避人群聚集场所及密闭空间,做好个人卫生,勤洗手、多通风,防范呼吸道传染病感染发生。同时,做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡、规律作息,养成良好的生活方式。

## 外出旅游 备好药品

本报讯(记者 刘涛)“五一”假期来临,不少人准备外出旅行,4月29日,市第二人民医院药剂科负责人张敏提醒,旅行途中身体难免会有各种不适,出发前,请对照清单,把肠胃药、感冒药、外用药等药品放入行李箱,安心出行。

肠胃药首当其冲。旅途中,饮食习惯差异大,肠胃很容易“闹情绪”。旅行者可备用盐酸小檗碱片,俗称“黄连素”,能有效对抗肠道细菌感染,一旦因品尝食物引发腹痛、腹泻,服用此药可及时发挥作用,帮肠道恢复平静;凝结芽孢杆菌活菌片,主要调节肠道菌群,旅途中可防止肠道不适;健胃消食片,能帮助消化,缓解消化不良、胃胀等症状。

感冒药十分关键。“五一”假期,正是春夏交替时节,早晚温差大,天气变化无常,加之旅行劳累,导致免疫力下降,感冒有可能乘虚而入。此时,旅行者可备用复方氨酚烷胺片、连花清瘟颗粒、风寒感冒颗粒等药物,可迅速缓解发热、头痛、鼻塞等感冒症状。

外用药必不可少。出门在外,难免有磕磕碰碰,碘伏棉签能给伤口消毒,有效预防感染;创可贴,可随时包扎小伤口,保护创面不受二次伤害;炉甘石洗剂,是皮肤瘙痒的克星,蚊虫叮咬、过敏引发的瘙痒,涂抹之后便能快速止痒;莫匹罗星软膏,对疖肿、擦伤效果不错,是外用抗生素。

过敏体质早准备。过敏体质人群,要准备枸地氯雷他定片、盐酸左西替利嗪片等药物,它能预防和治疗在旅途中因接触花粉、尘螨、动物毛发等过敏原引起的过敏性鼻炎、荨麻疹等过敏反应。