

如何预防五种旅游病

五种“旅游病”要防

暑假出门游玩,拉肚子、痛风发作、中暑、晒伤……都是有可能的!别慌,应急专家团教您预防。

一防腹泻

腹泻、拉肚子可算是最常见的胃肠道“旅游病”了,统计表明约30%的旅游者会发生腹泻。主要是旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等导致机体抗病能力下降,容易受某些肠道病菌感染,主要由大肠杆菌感染引起,医学上将这种腹泻称为旅行者腹泻。

广东省第二人民医院消化内科主任许鸣支招:旅游时要格外注意饮水卫生,饮用经煮沸的开水或瓶装水较为安全。少喝酒、少吃肉食,饮食以清淡为主,少喝冰凉饮料,以免加重胃肠负担。

晚上睡觉使用空调时,应用

毛巾被盖好肚脐,防止受凉引起感冒、拉肚子。外出应避免雨天,淋雨后最好冲个热水澡,去除寒气,防止感冒、腹泻的发生。

二防中暑

暑假出游很省力,不用带大件衣物,却因炎热曝晒爱出汗,容易发生中暑。

通常情况下,首先会出现“先兆中暑”,表现为多汗口渴、头晕眼花、心悸、注意力不集中等,此时要警惕了,应及时转移到阴凉通风处,补充水和盐分,短时间内即可恢复。一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风处躺下,让其侧卧,保持呼吸道通畅,立即拨打当地的急救电话,等待救援人员赶到。

预防旅游中暑,广东省第二人民医院心血管内二科主任杜作义提醒:

特别高温时,老人、孕妇、有慢性病尤其是心血管病者,应尽

量少外出旅行;

行程安排上,最好选相对凉爽的清晨出发,12时至14时阳光最强不要待在户外,15时16时后再活动;

不要过度劳累,更要注意少量多次补水,每次以100~150毫升为宜,间隔时间为半小时,还可适当喝些盐开水,补充盐分。

随身携带藿香正气水、人丹、风油精等防暑药物,尤其是藿香正气水既可内服治呕吐,也可外用防蚊虫叮咬、止痒。

三防晒伤

暑假出游很多家庭选择海边畅游或者登山纳凉,暴晒不可避免,黑一圈还算小事,最怕就是晒伤。

阳光过猛或日晒时间过长,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑甚至晒伤。最常见的症状为皮肤表面出现肿块、荨麻疹、水泡或者

红斑,轻者二日左右可愈,重者一周后才能痊愈。

广东省第二人民医院皮肤科主任温炬提醒:

外出时应佩戴太阳镜,涂抹防晒霜,防止紫外线照射引发眼睛的白内障、斑点恶化,老人、儿童尤其要保护好眼睛。

穿保护性的衣服,比如穿长裤和长袖服装、戴遮阳帽、打防紫外线的伞等,可有效避免日光直接强烈照射。

一旦发生晒伤,可冷水浴或冷敷有助于减轻伤口处的疼痛。

四防痛风发作

外出旅游就应该吃吃喝喝,开开心心,但每年都有痛风高危人群在外痛风急性发作,痛苦不堪。

痛风多发于晚上,患者经常是吃晚饭时还挺正常,但到了夜间突然被剧痛袭击,严重的连路也走不了。

广东省第二人民医院风湿免疫科主任李天旺提醒:肥胖或尿酸高等痛风高危人群务必少吃海鲜,还要少饮酒,以防痛风急性发作;痛风患者更应管住嘴禁吃海鲜禁酒,肉类、动物内脏等高嘌呤食物也要避免进食。

五防蛇虫咬伤

全家出游当然不会待在空调房里了,户外运动或出海行山才够爽,但一定要谨防蛇虫咬伤。

夏季,毒蛇、蝎子、蜈蚣等蛇虫十分活跃,户外活动、徒步露营等一旦被蛇虫咬伤,应及时采取自救措施。首先,不要惊慌乱跑,剧烈活动会使血液循环加快,加速人体对毒素的吸收,加重中毒症状;随后要迅速用止血带或细绳在距伤口5至10厘米处捆扎,阻止毒素在体内扩散,用清水或茶水冲洗伤口,并迅速送到医院抢救。(央广网)

英国研究:食用树莓或可降低心脏疾病风险

据英国《每日邮报》7月11日报道,英国伦敦国王学院主导的一项研究表明,食用树莓可以保持血管健康,减低罹患心脏疾病的风险。

科学家此前发现,夏日倍受欢迎的树莓饮品可以促进血液循环,降低患心脏病的风险。树莓种植者和进口商成立合作组织,为树莓研究提供了部分资金支持。英国伦敦国王学院的研究人员领导了该项研究,研究人员中还包括来自德国和西班牙大学的科学家。

在实验中,10名参试者分别饮用了含有200克或400克冰冻树莓,或由两种对照成分制成的饮品。所有饮品在颜色、味道和多酚类物质的含量上都极其相似(有证据证明多酚类物质可以预防疾病)。

研究人员这样做的原因在于,饮用两种饮品后,人体任何影响都可以归结为树莓的原因。受试者在饮用饮品前、饮用两小时和一天后都会测量血液和尿液。

实验证明,饮用树莓饮品两小时后志愿者的血管舒缩功能(FMD)更好——血流量增多时动脉会进一步扩张。血管舒缩功能(FMD)是衡量血管内皮膜健康状况的一个指标,内皮膜的状态可以预测人体患心脏病的风险。

这项实验的结果发表在科学杂志《生物化学与生物物理学档案》上。这项研究的第一作者Ana Rodriguez-Martos博士表示,受试者在喝完树莓饮品后的24小时里,血管舒缩功能(FMD)增强的情况将一直持续。

研究人员认为,如果树莓可以将FMD的变化维持足够长时间,那么它将使人体患心脏病的风险降低15%。进一步的分析显示,随着血管舒缩功能(FMD)的提高,受试者血液中的尿苷代谢物的水平也会显著增加。当身体消化一种在树莓中发现的化学物质——鞣花单宁酸时,肠道中的细菌也会滋生此类代谢物。

国际树莓加工委员会对该项研究提供了非限制性经济捐助,他们也对研究结果表示了肯定。合作组织的执行董事克汤姆·鲁格曼(Tom Krugman)表示,这一研究结果令大家都感到很振奋。他认为,这一结果可能会为“食用树莓的诸多益处”再添一笔,但这也需要进一步的研究来证实。

(环球网)

科普:健康饮食有助防控哮喘

哮喘是一种常见的慢性气道炎症,严重影响患者生活质量。新一期《欧洲呼吸学杂志》刊载的一项研究表明,坚持健康饮食有助预防哮喘、缓解症状,并更好地控制病情。

法国巴黎第十三大学等机构研究人员通过调查问卷的形式,收集了约3.5万名法国成年人的哮喘和饮食等方面的健康数据。其中,研究人员通过哮喘症状评分来考察被调查者的哮喘患病情况,通过“哮喘控制测试”(ACT)来考察哮喘病情控制情况。“哮喘控制测试”是临床常用的监测和评估哮喘病情的有效工具。

分析结果显示,总体来看,

坚持健康饮食的男性出现哮喘症状的概率降低30%,坚持健康饮食的女性出现哮喘症状的概率降低20%。对于已经患有哮喘的人群,坚持健康饮食的男性和女性出现“难以控制”症状的可能性分别降低约60%和27%。

在这项研究中,健康饮食指的是大量食用水果、蔬菜和全谷物等。不健康饮食指的是大量食用肉类,以及高盐高糖饮食等。

研究人员说,这项研究为通过饮食防控成年人哮喘提供了新思路,下一步他们将深入研究健康饮食有效缓解哮喘症状的具体机制。(新华网)

牛油果虽好,不宜多吃

牛油果营养丰富,再加上颜色和口感,为不少人喜爱。不过,一些专家提醒,牛油果不宜过量食用,且并非人人适合。

牛油果富含纤维素、钾、维生素C和有助降低有害胆固醇水平的不饱和脂肪。美国医学研究机构“国立犹太健康中心”心脏病学家安德鲁·弗里曼告诉英国《每日邮报》记者,牛油果所含脂肪优于动物脂肪,但应该注意适量。“我一直告诉患者,食用任何脂肪都应该适量,包括牛油果。对心脏病晚期患



者而言,有证据显示他们应该完全避免食用。”

美国营养健身专家塔米·拉卡托斯-沙姆斯说,牛油果不仅本身营养丰富,还是“营养

助推器”,有助吸收所摄入的其他营养成分,尤其是维生素A、D、E、K。不过,一个牛油果热量为大约322卡路里,含29克脂肪、13克纤维素,鉴于普通人一天的热量建议摄入量为2000卡路里,300卡路里还是有点多。

拉卡托斯-沙姆斯建议,一天食用牛油果别超过五分之一,“量不多,但你仍可以获得营养,包括帮助你吸收其他营养成分的营养”。

(新华网)

中年易缺维生素B12

一项由爱尔兰都柏林三一学院进行的人口老龄化相关研究表明,年过50后,人们体内容易缺乏维生素B₁₂和叶酸。

这项爱尔兰迄今最大规模的相关调查中,研究人员得出了以下结论:在当地50岁以上的成年人中,有1/8缺乏维生素B₁₂,1/7缺乏叶酸;而该年龄层中只有不到4%的人有意识地服用维生素B₁₂和叶酸补充剂。低维生素B₁₂、低叶酸水平现象在吸烟者、肥胖症患者和独居者中较常见,且叶酸流失量会随着年龄增长而增加,从50~60岁人群的14%增至80岁以上人群的

23%。

研究人员认为,该研究成果不仅适用于爱尔兰,也适用于所有无强制添加食品营养政策的国家。该研究首席作者艾蒙·莱尔德说:“过去20年中,在强制添加叶酸的情况下,美国中老年人的低叶酸水平率仅为1.2%,避免了数百万例的叶酸缺乏症。此次我们的发现为各国的公共健康政策提供了一些可利用的数据,强制对面包等主食添加叶酸,可以减少婴儿神经系统缺陷的发生几率,也能降低老年人叶酸缺乏症的风险。”(人民网)