

夏日旅游的保健之道

做足“功课”就出发



夏季旅游,多以海滨游泳和登高览胜,观赏田园风光为目的。然而在你享受大自然美好时光时,别忘了预防由此而来的旅游病。既然如此,我们就聊聊与旅游相关的健康事宜。

晚报记者 董亚飞

带行李有讲究

业内人士建议,出门前要做好充分准备。夏季出游最好自备少量药品,以应一时之需,这些药品包括感冒药、止疼药、抗过敏药和祛暑药,还应带清凉油或风油精及绷带或创可贴。此外,要自备饮水、防晒用品和一些食盐。

由于气温高,排汗多,外出旅游最易发生中暑。心脑血管病人及老幼体弱者更应注意采取必要的预防措施。所以,出门旅行,衣服算是最主要的行李了。带几件白色、浅色或素色的休闲衣服为佳,不宜带黑色或蓝色的衣服,因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快,穿着凉爽,不易中暑。

同时,最好带上一一次性雨衣和遮阳帽或防晒伞。因为夏天阳光强烈,紫外线的长波对人的皮肤伤害很大,长时间阳光直晒会让人感到头晕,皮肤会晒裂,严重者会引起各种皮炎。

坐火车有学问

夏天坐火车出门旅行,应尽量选择较理想的车次,乘坐在15点至次日11点之间运行的列车,避开在车上度过一天中最酷热的时刻。乘坐卧铺车睡觉时,头要朝过道一端,因为过道空气流通比较好,气温较低,有利于睡眠。在火车上,应穿吸水性较强的棉布、丝绸衣服,并注意饮食卫生。

吃东西要卫生

夏季出游,游客要注意饮食安全,讲究饮食卫生,防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。尤其是在海滨城市食用海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后,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。另外,对于去爬山的游客,不要看到泉水觉得清凉,又加上干渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

同时还应注意,外出旅游水分消耗大,多食汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。

避免蚊虫叮咬

在炎热的天气里外出旅游要防止昆虫叮咬,采取必要的防护措施和正确使用各种驱虫药品,可避免大多数昆虫叮咬。特别是去山川和江、河、湖、溪边旅游,要随身携带含有驱虫成分的药品,如风油精、万金油等。外出游玩时在身上、衣服上涂抹驱蚊药或风油精,这样

能更好的起到驱虫效果。

防止晒斑形成

无论是游泳还是游览风光,只要日晒时间过长,脸部、颈部、手臂和下肢暴露部位的皮肤便会产生日晒斑,其形成的初期,皮肤会出现边界清楚的水肿性红斑或水疱,局部有烧灼感和刺痛感,24小时内出现疼痛高峰,之后疼痛渐减,红斑和水泡开始渐渐消退,轻者二日可愈,重者一周后才能痊愈。

为了防止日晒斑的形成,可采取以下措施:佩戴太阳镜,衣袖裤腿尽量放长,戴草帽、凉帽、遮阳帽等,以有效地避免皮肤受日光的直接强烈照射。有皮肤裸露部位适当涂擦防晒霜。

如果旅行中已发生晒斑,症状轻的要避免再次日晒而加重;症状重的可用西瓜皮(吃掉瓜瓤后的皮)轻擦患处,有消肿、消炎、止痛的功效。

另外,特别提醒带孩子出游的年轻父母,人体皮肤是依靠皮肤色素来抵抗紫外线的,可抵抗多强的紫外线取决于色素的多少。而这恰是宝宝的弱项。1岁以下只有很少的皮肤色素,只能接受很少的紫外线,故孩子不可在烈日下暴晒。1岁以上皮肤色素虽有所增加,可以接受较多的紫外线,但也不宜在日光下长时间暴晒。因此,最好避开紫外线的高峰时间(上午10点到下午3点)带孩子外出。

新闻附件

瞧瞧这些东东的妙处

食盐 夏日能提神醒脑

在大量出汗后饮浓度为0.5%的盐水,可补充人体所失去的盐分、预防中暑。出游携带盐,还有一项用处,夏日出汗多,不妨用食盐搓洗,再用清水漂净晾干,使用时毛巾柔软,清洁如新,有提神醒脑的功效。

柠檬汁 缓解乘机压力

你是否害怕长时间搭乘飞机呢?有科学家发现,柠檬汁有助防止搭乘长途飞机的旅客患上经济舱综合症候群。科学家建议,应最少每隔5个小时便喝一杯柠檬汁,以帮助促进血液循环。其解释,柠檬汁内的柠檬酸和柠檬多酚,均能有效预防深静脉栓塞,调整血液循环,降低血凝块的机会,因此,建议长途旅客宜每隔5小时便喝一杯柠檬汁。

看看他们的旅游项目

首尔:推出整容旅游

韩国首尔市政府为了进一步吸引各国的女性旅客,决定从今年起全面推出整容旅游配套宣传项目。首尔市将设立“首尔美丽医疗旅游综合支援中心”。该中心将安排熟悉外语的人员向外国旅客介绍整容外科和皮肤科医院,还将设立介绍整容医疗旅游和医院的相关网站,并使用日文、中文和英文进行大力的宣传。同时将与市内30多家整形美容医院联系,计划建立专门的医疗机构协会。

日本:健康旅游风靡

目前,日本旅行社纷纷推出在旅游目的地接受医疗机构“防癌检查”的新旅游项目,得到了游客的认可。据了解,日本某旅行社在去年春季就推出了这一旅游项目。报名参加该项目的可在宫崎县的度假旅馆小住两天,泡泡温泉,在当地的医院接受最先进的医疗检查,并听取医生的建议。这个旅游项目起初是想吸引老年人,却意外地受到中青年女性的欢迎。因为职业妇女整天为工作所累,没有时间去医院,这个项目恰好给她们提供了旅游和就医一举两得的机会。

下期报道什么 由您电话决定

求医问药,对百姓来说,是绕不开的事情、说不完的话题。因此,为了更好地给大家服务,我们将开设《为了健康》栏目,如果您在医疗健康上遇到什么问题,有什么看法,都可以与我们联系,我们也会邀请相关专家加盟,提供权威信息,我们的记者也将会对各类信息进行整理、反馈。为了健康,让我们一起努力。

电话:0371-67655036
67655039

健康会客厅·宫颈疾病

生病了,要是不上医院就能看医生多好!先打个电话咨询一下,就能知道要不要紧、要不要尽快治疗,那又该多好!我们晚报了解您的心愿,特开设《健康会客厅》栏目,特邀郑州现代妇科医院妇科医生来“会客厅”坐诊,接受您的电话咨询,为广大女性讲解女性宫颈疾病、妇科炎症、不孕症等相关知识,进行现场咨询,让女人更了解自己。

女强人,为何输给了宫颈疾病?

三十七岁的李女士经营着一家房地产,从前一直患有宫颈糜烂,但据说这种妇科疾病在成熟女性中相当普遍,再加上一直忙于工作,所以就没在意,也没有采取措施治疗。最近,她发现自己的白带忽然增多,而且还有一股难闻的异味,但不痛不痒,李女士以为是老毛病又犯了,所以没当回事儿。上个月单位组织体检,李女士被查出得了宫颈癌,全家人陷入了极度的恐慌中……带着强烈的求生愿望,李女士来到了郑州现代妇科医院,再次确诊为宫颈癌……

患有慢性宫颈炎(宫颈糜烂)的患者如宫颈乳头瘤状病毒检测阳性的患者发生宫颈癌的机率更大。开篇中提到的李女士正属于这种情况!但令人欣喜的是,因为发现及时,只是早期,手术可以治疗。

问:宫颈癌前病变到子宫颈癌需要多长时间?
黄教授:从子宫颈癌前病变发展成子宫颈癌大约需要10年的时间,所以,对宫颈癌前病变的早期诊断和治疗是减少宫颈癌发病率

的重要措施。
问:怎样治疗宫颈病变前的宫颈疾病?
黄教授:宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈湿疣、子宫颈上皮内瘤病变、宫颈炎、宫颈肥大、宫颈裂伤等宫颈疾病的克星LEEP刀技术,让你轻松摆脱上述疾病困扰。

LEEP刀是一种非常精细的手术,不是传统意义上的“手术刀”,其全称应该是高频电波环切术,它采用各种形态的高能电极直达病变部位,在高温电能的作用下,能够迅速、精确的切除病变组织。手术中采用计算机控制术中电流的强弱,因此,能达到其他方法无法达到的精确效果。只切除病变区域,保留子宫,最大限度的保留生育功能。LEEP刀能够连续切除宫颈癌的高发区组织,得到完整的宫颈部位标本,不但提高了诊断的正确率,还能更完全的切除病变组织,提高治愈率。

问:治疗宫颈疾病的LEEP刀有什么特点呢?
黄教授:LEEP刀最明显的优势就是它取

代了传统的手术刀,整个手术时间极短,仅需3至5分钟,安全、无痛,仅用局部麻醉,切口自动凝固,出血极少,手术时间短,伤害小,是治疗宫颈疾病的理想手段。尤其适合宫颈糜烂、宫颈息肉、宫颈肥大、宫颈湿疣、宫颈癌前病变(CIN I、CIN II)、早期宫颈癌患者的治疗。

咨询热线:0371-60955555
特色诊疗:
宫颈炎\宫颈糜烂\宫颈息肉\宫颈囊肿
盆腔炎\附件炎\尿道炎\不孕不育
建议推荐:现代名医堂
黄福祥 教授 主任医师
原河南省人民医院妇产科主任
郑州现代妇科医院专家组组长
王留莲 副主任医师
郑州现代妇科医院不孕不育专家
原卫生部指定援外回国妇科专家

专家支持/郑州现代妇科医院专家组

郑州现代妇科医院 省医保定点单位 新农合定点单位

北京、上海、河南及原国际教授妇科泰斗常年坐诊现代妇科,为您牢牢把住健康之门。其实,看病就是看个放心,讲个实在。

+美国双频LEEP刀技术 +BBT自凝刀技术

清除宫颈疾病 做健康女人

形象代言人 网络女主播:



24小时咨询热线 609 55555 无假日医院 门诊时间:8:00-20:00

QQ在线咨询: 357780286 地址:经三路与纬五路交叉口 (省人民医院往西100米)