

# 夏季出游 轻松应对突发状况



每年夏季都是旅游高峰期，不管是举家出游还是给自己身心放个假，出游在外，尤其是在异国他乡，难免身体会有点不适应。本期，就夏季出游可能遇到的问题，小编为大家罗列了几条常见的突发状况以及应对之策。

## A 虫子叮咬 防止感染

出门旅游，当然要远离城市，和大自然来个亲密接触。但是如果下水，一定要注意海胆和其他尖锐的海洋生物，正确穿着沙滩鞋、潜水衣是最好的防护。如果不幸被海胆叮了，将伤口处浸到温水里，小心地用镊子清除创伤处海胆的针刺，按照插进去的反方向取出，然后反复挤创口，保证所有的脏东西都被清除干净。如果针刺难以完全清理干净，最好及时寻求医生帮助，并且密切注意伤口处，防止出现感染症状。而对于被水母叮咬的处理，醋可以作为最简单有效的解药。

另一种最近被大家诟病的虫子就是蜱虫，这种虫子不吸血时有米粒大小，吸饱血液后，有指甲盖大。关键是被蜱虫咬后，很多人都不能及时发现，轻者，数年后遇阴雨天气，患处便瘙痒难忍；重者，高烧不退、深度昏迷、抽搐，甚至引发森林脑炎。蜱虫大多出现在草木茂盛且潮湿的地方，所以，外出旅行经过这些地方后，晚上回来洗澡时一定要仔细检查身体，包括腋下、耳朵周边、肚脐眼、膝盖后侧等容易隐匿的地方。由于蜱虫可以在24小时内传播莱姆病的病原体，所以要立即清除。如果发现蜱虫，可用酒精涂在它身上，或在蜱虫旁点蚊香，把蜱虫“麻醉”，让它自行松口；也可以用液状石蜡、甘油涂蜱虫头部，使其窒息或死亡，再用镊子取出。切忌生拉硬拽，以免将蜱虫的头部留在皮肤内，留下隐患。

如果被不知名的异域虫子咬了，或者之前的伤口被动物舔了，都不能掉以轻心，这时，最好尽快寻求医疗救助，

打狂犬病疫苗最为保险。

## B 如遇溺水 及时救治

暑假里，溺水是孩子们不可忽视的安全隐患。到海边或者水边玩时，家长一定要做到寸步不离，不论是小小的一汪池水还是浅浅的溪水，都可能要了孩子的命。真正溺水时，孩子可能是看起来非常安静的，完全不像电影中那样挣扎呼救，所以很容易被家长忽视。

如果真的溺水了，视水面深浅，没有接受过专业训练的人最好不要轻易下水，免得陷自己于危险境地，先扔救生圈或绳子下去最稳妥。

一旦人救上来，使其头朝下，以最快速度清除口鼻里的水、泥及污物，再用手掌迅速连续击打其肩后背部，让其呼吸道畅通，并将其舌头拉出确保舌头不会向后堵住呼吸道。

心跳停止者应先进行胸外心脏按压。右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体缓缓用力，但是不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕使胸骨复原，反复有节律地进行，促使心脏血排到全身，直到心跳恢复为止。如果出现呼吸停止，应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。

## C 患肠胃炎 不要贪吃

到了陌生的地方，你的胃可能会第一个“抗议”。调查发现，约一半的游客突然抵达热带地区会出现因饮食不适引起的肠胃炎反应。这种情况下，一般都是大肠杆菌、空肠弯曲杆菌、沙门氏菌、福氏志贺氏菌以及其他肠道细菌在体内兴风作浪。

俗话说病从口入，为了避免这种麻烦，旅行期间就得吃讲究些了。首先，一定要保证吃东西前彻底洗干净手，随身携带除菌液。另外，在热带地区，尽量避免吃沙拉和其他一些未经烹饪的食物，水果最好只吃削了皮的。

天气太热时，不论冰块还是冰淇淋，最好能确定产自健

康的水源、卫生的渠道再下口。不要喝未经高温消毒的奶制品，可以的话自己煮沸后再喝。不要贪吃在路边摊买的東西，自己带的食物也尽量避免在太阳下暴晒或者成为苍蝇的零食。

为了有所防备，建议出行前几天开始服用益生菌补充剂，改善胃肠道整体功能，可提前预防幽门螺杆菌引发的胃炎和胃溃疡等问题。

## D 身体缺水 及时补充

在炎热的暑假出游，一定要注意及时补水。如果出游地是气候湿热的地方，那一定要选对衣服。透气的衣服可以让身体毛孔更加通透，尤其对于身上有伤口的情况更加重要，因为在湿热且不透气的环境下，伤口更不容易痊愈，感染的风险也会增大。伤口处要保证清理干净，并且穿上无菌、透气的衣服。注意每天脱掉衣服查看伤口，一旦发现红肿、痒、化脓等症状，及时到医疗诊所寻求专业帮助。

此外，在闷热气候中，一定要保证家庭成员都补充足够的水分，尤其随时督促孩子喝水。所以，包里最不可或缺的就是水分补充剂，在紧急情况下可以平衡体内矿物质和盐分的摄入。

如果在海边度假，帽子、太阳镜、防晒霜是必不可少的，还要避免在上午11点到下午2点外出。如果发现家庭成员出现中暑的症状，最好建议他们到阴凉处歇着，多喝水恢复体内水分供给，如果还没有好转，就得找医生帮忙了。

出游的话，几乎每天都要沐浴在户外的阳光下。回到酒店后，最好不要马上洗脸，要等皮肤降至正常温度后用温水洗脸。清洁过后，可以在脸上涂一些含水分比较多的护肤品。

如果晒后肌肤出现发红或刺痛，先用温水冲洗晒伤处10分钟，待皮肤冷却后，用纱布沾湿冰水敷脸，让肌肤镇静后自然恢复常态。如果出现脱皮或疹子，这时就需要赶紧找医生。

据《北京晨报》

市三院

## “八一”慰问消防官兵

为庆祝“八一”建军节，8月1日，市三院走进郾城区消防大队慰问消防官兵，为他们送上方便面、火腿肠等日常用品。

市三院领导对消防官兵长期以来的无私付出表示衷心感谢。希望双方在今后的工作中加强合作与交流。

梁煜

## 健康资讯

### 中暑后如何自救

在全国高温天气持续的情况下，很多人纷纷抱怨，这天气要“热死人”了。这样形容也许并不夸张，如果在中暑后不积极采取有效方法降温，极有可能患上热射病，如果治疗不及时、不科学，死亡率是很高的。那么，中暑后我们该如何自救呢？

热射病（中暑）是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。热射病是一种致命性急症，病死率高，通常发生在夏季高温同时伴有高湿的天气。

热射病作为一种致命性急症，如得不到及时有效的救治，病死率为20%至60%，50岁以上患者死亡率可高达80%，多发生于高温下的户外作业人员、夏季参训的部队官兵和运动员。

临床研究表明，热射病病死率与高热持续时间密切相关，超过3小时就会

导致严重后果。因此，病发后的3小时被称为抢救热射病的“黄金3小时”。

在户外高温作业时，如果发现身边同事出现中暑症状，在求助医生的同时，可以按照以下步骤进行现场急救：第一要迅速降低机体温度。可以将患者转移至温度较低的环境，比如空调房、阴凉处。第二要及时补充水分，如凉水或运动饮料，但不能喝含有酒精或者咖啡因的饮料。第三如果有条件的話，要进一步降温。比如给患者冲一个冷水澡，或者用湿凉的毛巾擦身，冷敷额头、颈、腋下。第四脱去非必要的衣物，将双腿提高至高于心脏的高度。

如果患者已经昏迷不醒，切不可强行喂水，以免引起气道梗阻或者呕吐窒息；如果患者出现意识障碍或者心脏骤停，要立即实施心肺复苏，并及时拨打120急救电话。晚综

### 夏季饮食安全指南

家庭用餐：购新鲜原辅料，不食剩菜剩饭。不购买街头流动摊贩提供的食品，热菜要烧熟煮透；不要食用剩菜剩饭以及凉菜、海鲜等高风险食品和容易引起食物中毒的豆浆、四季豆、发芽土豆、野生蘑菇等食物；生吃瓜果蔬菜时要洗净消毒并尽可能去皮。

外出就餐：证照齐备的餐馆是首选。建议选择餐饮安全量化等级高的餐饮单位就餐，就餐时记得索要正规发票或收据。

野餐游玩：食物要原

料新鲜加热透彻。用于野餐或途中食用的食物要原料新鲜、加热透彻；主食类食品，以蒸煮、烘烤、油炸类比较安全。不采摘和食用路边不认识的野菜、野生蘑菇等，以防中毒。晚综

