

为你服务

# 高原游

## 享受美景时要留心身体变化



6月后,西藏渐入旅游旺季,针对游客关心的高原旅游健康注意事项,医生提醒,大部分人可以适应高原的环境,但享受高原美景的同时要密切注意身体变化,出现不适症状应及时就医。

游客进藏前,可进行身体检查,及时掌握自己的血压及心、肺功能情况。在此基础上进行适当的运动、锻炼,并保持良好的心态和充足的睡眠。

游客初进高原,可能会出现急性高原反应,具体症状表现为头痛、头昏、恶心呕吐、心慌气短、胸闷胸痛、失眠、嗜睡、食欲减退、腹胀、手足发麻等。

一旦出现急性高原反应,在症状未改善前,应减少活动,卧床休息和补充液体。轻者可不予处理,大部分人经3至10天的适应后症状会逐渐消失。但症状不缓解甚至恶化者,应尽快到医院就诊。

患有心、肺、脑、肝、肾疾病以及严重贫血、高血压、糖尿病的病人,不建议进入高原。因为这些人,对高原环境的适应能力较差,在进入高原的初期,发生急性高原病的危险性明显高于其他人,若在高原停留时间过长,也较其他人易患各种慢性高原病。同时,由于机体要适

应高原环境,心、肺等重要脏器的代偿活动增强,脏器的负担加重,可能会使病情进一步加重。

此外,有较为严重的感冒时,建议治愈后再进入高原。

高原昼夜温差大,游客应注意及时加减衣物,避免受凉。在饮食方面,多食用富含碳水化合物、易消化的食物;多喝水,使体内保持充足的水分;建议不要进食过多的肉食且不宜过饱;忌饮酒。活动不宜过于频繁,需避免过度疲劳,并保持良好的心态,避免无谓的担心与顾虑,保证充足的睡眠。

据新华社

解惑释疑

## 消食药怎样服用 才能物尽其用

如今,人们对“吃”的要求越来越高,色香味俱全的美食也随之越来越多。跟家人、朋友、同事聚餐时,遇到好吃的美食,很容易一不小心“没刹住车”就吃撑了。吃撑之后,胃部往往会有不适感,这个时候,很多人会选择吃消食药来缓解。不过,有的人吃完消食药后,胃部的不适感非但没有消失,反而越来越严重。消食药服用不当,效果可能会适得其反。那到底应该怎样服用消食药才能物尽其用呢?

吃撑了可以按照以下方法选择消食药:

1. 根据饮食结构选择消食药。大鱼大肉吃多了,蛋白质摄入量往往超标,需选胃酶合剂、胰酶等;如果是吃了太多主食,则可选淀粉酶口服液、多酶片等。

2. 根据症状选择合适的消食中成药。平时脾胃功能较好,饮食、大便正常,偶尔一次吃太多尤其肉食较多引起腹胀时,可选大山楂丸(糖尿病患者不宜服用);胃肠功能不好,经常口苦腹胀,出现消化不良、恶心呕吐情况时可选保和丸;脾胃虚弱所致,出现食欲不好、打嗝且有酸臭味时,可选健胃消食片;积食且伴有明显腹胀、腹痛、便秘者,喝四磨汤口服液能顺气降逆,消积止痛,但孕妇、肠梗阻、肠道肿瘤、消化道术后患者应禁用。

不过,出现消化不良时,消食药最多可以吃7天,如果7天后症状仍然没有改善,就一定要去医院的消化科就诊。需要提醒的是,孕妇如果出现腹胀、消化不良等现象,应及时就医,不可擅自服药。

当然,一般的消化不良用助消化药理所当然,但消化不良也可能是一些全身性疾病,甚至是严重疾病的首发症状,如肝炎、胰腺病、胃肠道肿瘤等,其特点是消化不良比较顽固,即使服用助消化药,患者的症状也很难改善。如果消化不良同时伴有消瘦、吞咽不利、黑便、黄疸、腹部包块、大便带血、发热及明显贫血等,则不要再一味服用助消化药,而应该及时就医,以免耽误病情。本报综合

生活一点通

## 卫生间异味令人心烦 6招让臭味跑光光



卫生间异味是最令人心烦的事,这里介绍6个小妙招,可改善卫生间的气味。

1. 注意防潮。卫生间往往与淋浴间相连,造成环境潮湿,容易滋生细菌和霉菌,会产生令人不快的霉味,对健康不利。注意保持地面干燥,及时擦干积水,尽量使用容易干燥的墩布。

2. 空气清新剂。利用其他气味遮盖异味是一种有效的方法,注意空气清新剂的气味不要太浓烈,否则两种气味混

合在一起,令人更恶心。

3. 合理选择脚垫。卫生间的脚垫容易藏污纳垢,如果不及时清洗,时间久了也会产生气味。纯棉质地的脚垫易吸水,但不易挥发和散味,建议选用容易清洗的速干脚垫或者地巾。

4. 熏香茶灯。如果家里有熏香灯,可在灯上原本放精油的地方加少许干茶叶,点上蜡烛加热。茶叶有吸湿的作用,加热后可飘出清新的茶香,吸湿除味一举两得。

5. 小苏打粉加精油。小苏打粉有除臭功效,精油能散发出天然香气。可在容器中放入少许小苏打粉,然后点几滴精油,就能让气味变得芳香。建议选择茶树、桉树、薄荷等有抗菌功效的精油。

6. 放盆绿植。在卫生间里摆放一两盆绿色植物,也可有效去除异味,净化空气。卫生间往往没有阳光,注意选择耐阴易养的植物,吊兰、绿萝等都是不错的选择。

本报综合

