

高强度旅游方式并不适合所有人

“特种兵式旅游”健康攻略

每到假期,就有一种独特的旅游方式爆火出圈——“特种兵式旅游”。许多年轻的“特种兵”们纷纷在网上晒出了自己的“战绩”:“30小时往返1300公里游6个景点”“一周玩转一个省,一天打卡8个景点”……其实,这种高强度的旅游方式并不适合所有人,它所带来的健康隐患可太多了。



阳光照射小心皮肤晒伤

夏日炎炎,出行最害怕的事情就是晒伤。日晒伤通常表现为晒后出现水肿性红斑、触痛,严重时可形成水泡,并伴有恶心、呕吐、头晕等反应。晒后一周会陆续出现脱屑、肤色变黑等状况。

晒伤后应该怎么办?南通市中医医院皮肤科医生毕雁婷建议,首先要物理降温,使用生理盐水冷湿敷,适当使用一些械字号护肤品保湿,局部红肿疼痛明显时适当外涂炉甘石洗剂、激素类药膏,口服西替利嗪滴剂等抗组胺制剂;出现水泡、大疱等用碘伏消毒,预防感染。不能自行处理的情况时,应及时就医。晒后一周红肿基本会消退,遗留皮肤干燥脱屑等问题,此时皮肤护理应以保湿为主,如涂抹一些尿素霜、维E霜等。

当然,防止晒伤首要的是做好保护措施,避免正午阳光直射,穿戴保护的衣物,使用遮光剂。经常晒伤的人群可以在光照不强烈的情况下适当照射,提高对紫外线的耐受性,俗称“脱敏治疗”。

紫外线易造成眼部晒伤

市中医院眼科医生邱丹提醒:“很多人往往忽略了眼睛其实也非常需要防晒,因为长期的光损伤会诱发各种眼部疾病。”

眼睛长期暴露于紫外线下会损伤我们的角膜,导致电光性眼炎,出现有强烈的异物感、刺痛、畏光、流泪及睑痉挛;还会损伤我们的结膜,导致结膜变性出现睑裂斑甚至是翼状胬肉,同时长时间的紫外线照射也会导致或加重干眼症状,进而影响我们用眼的舒适度,出现异物感甚至影响视觉效果;强烈的紫外线日积月累地照射晶状体会对晶状体上皮细胞和自由基产生破坏,是引发白内障的高危因素;也有研究发现不管是高强度还是低强度的紫外线辐射暴露均会增加患早期黄斑变性的风险。

那么我们应该如何做好防护?首先,我们要合理选择夏季户外活动的时段,避开阳光最为强烈的大中午外出活动;其次,避免阳光直射眼睛,不裸眼直视强光,可通过佩戴可防紫外线的偏光太阳镜、防晒帽、防晒伞等进行遮挡防晒;同时日常饮食中,可适当多摄入富含维生素A、维生素C及叶黄素的果蔬以抗氧化损伤。

喝水少注意泌尿系统感染

泌尿系统感染尤其在高温、潮湿的夏季更容易发生。旅途中我们难以避免久坐、不及时喝水等问题,因此需要特别注意泌尿系统的健康。

市中医院泌尿外科医生许一鸣解释,因为夏季高温潮湿的气候为细菌滋生提供了容易增加泌尿系统感染的良好环境风险;高温导致人们出汗增多,如果不及时补充水分,可能导致尿液浓缩,增加尿中结晶物质的沉积,进而促进泌尿系统结石的形成;此外,在游泳池、海滩等公共场所的泡水活动可能使身体接触到细菌和其他病原体,增加感染的机会。长时间在潮湿的环境中穿着泳衣,可能导致细菌滋生,增加泌尿系统感染的风险。

许一鸣提醒,旅行过程中需要注意以下几点。第一,增加饮水量。高温天气中,多喝水有助于稀释尿液,减少结晶物质的形成,并促进细菌的排出;第二,注意个人卫生。在酒店住宿时,可以使用自带毛巾,或者使用一次性马桶垫,以减少与公共设施的直接接触。游泳爱好者在游泳后应尽快洗澡,更换干爽的衣服;第三,及时排尿、避免憋尿。

暴走导致半月板损伤

特种兵式旅游,比的就是谁能在最紧凑的时间里打卡最密集的景点。但是,这种旅游方式会造成一系列的肌肉骨骼运动系统的损伤。尤其对于平时缺乏锻炼的上班族而言,突然的“特种兵”行程带来的巨大运动量,不仅心肺功能消耗大,还有造成膝关节半月板损伤撕裂等运动损伤的风险。

市中医院骨科医生顾伏龙科普道,临床上半月板损伤也是最常见的一种运动损伤。半月板位于膝关节间隙内,内外侧各有一块,其主要作用是传递负重、吸收震荡,对于膝关节的稳定性具有极为重要的作用。

长期习惯于低运动量的人群,其膝关节周围的肌肉力量本来就较弱,缺乏膝关节的动力稳定因素,再加上长时间的暴走,体能下降,机体疲劳,膝关节稳定性进一步下降,半月板所承受的负荷将极大增加,很容易造成半月板的损伤和撕裂。所以大家应当根据自身健康状况合理安排行程,量力而行,才能真正感受到世间万处皆是美景。

剧烈运动诱发心血管疾病

市中医院心病科医生吴力菲提醒,原有或潜在心血管疾病的人群在出行的时候需做好全面准备,以确保旅途安全和舒适。出行过程中需要注意以下事项。

第一,规范服药。严格遵照医嘱按时服药,不可随意停药或更改剂量。紧急药物随身携带,如硝酸甘油、麝香保心丸、速效救心丸等,便于在突发情况下迅速使用。第二,合理安排活动。避免久行、久坐、久站,保证每天充足睡眠,避免因疲劳诱发或加重心血管疾病;避免参与剧烈运动和高强度活动,如爬山、潜水、蹦极等避免长时间暴露在高温或寒冷环境中,预防中暑或感冒。第三,注意饮食。选择低盐、低脂、高纤维饮食,避免暴饮暴食和高盐高脂辛辣刺激食物;戒烟酒,以免加重心脏负担。第四,紧急情况处理。若突然出现胸闷胸痛、呼吸困难、头晕等不适症状,立即停止活动,休息并使用紧急药物,应当尽快就医。若突发急危重症时,同行人员应立即拨打急救电话,并在专业指导下进行简易急救。

暴饮暴食引发肠胃疾病

外出游玩,难免会品尝当地的美食。高温天气,环境发生改变,人的抵抗力下降,加上过于贪凉、饮食不注意,急性胃肠炎、急性胰腺炎、急性胃出血等消化道疾病的患者增多。

市中医院脾胃病科医生庄瑞斐建议,旅途中应该注意以下几点。第一,保持饮食卫生和饮食结构。选择干净卫生的餐馆,彻底烹饪食物,合理搭配膳食,少食油腻厚味、生冷荤腥,保证营养均衡;第二,注意补充水分和电解质。腹泻、呕吐等肠胃问题易导致脱水,应迅速补充水分和电解质;第三,携带常用药品。出行前建议准备一些常用的肠胃药物,如肠胃康、藿香正气水、黄连素等以备不时之需,还可携带一些益生菌,有助于缓解腹泻、便秘等问题;第四,注意个人卫生。进食前后、如厕后都要注意使用肥皂彻底清洁双手,以防止细菌传播;第五,合理规划行程。避免长时间连续行程,保证充足的休息和睡眠时间。

无论年轻人还是老年人,真的都不建议“特种兵式旅游”。我们应该少在乎一些目的,多享受一些过程。

仲宣 朱颖亮

疾病防治

有痣不用愁 医生来支招

“医生,我的痣需不需要处理?如何处理?处理后会留疤影响外观吗?”近期有不少有“痣”青年来门诊询问,那么“痣”究竟应该去or留呢?不如听一听专业的医生怎么说。

痣,我们每个人都有,但是你真的了解什么是痣吗?痣又叫黑色素细胞痣,简称色素痣,属于体表肿瘤的一种,是最常见的皮肤良性肿瘤。

大多数的色素痣没有特殊症状,不必立刻处理。但如出现以下情况就要警惕了。第一,特殊部位的痣,比如手足末端、易摩擦部位如腰间、会阴部等;第二,生长特别快、形状不规则、颜色特别黑,甚至发蓝;第三,先天性巨痣。

大家可以参考“ABCDE”法则,即从对称性、边缘、颜色、直径、隆起5个维度来考量痣有没有发生恶性改变倾向。

A,不对称性(Asymmetry):普通痣两边是对称的,而恶性黑色素瘤两边一般不对称;B,边缘(Border):普通痣的具有光滑的圆形或椭圆形轮廓,与周围皮肤分界清楚,而恶性黑色素瘤边缘不整齐,锯齿状改变。除此以外,表面粗糙伴鳞屑或片状脱屑,有时还有渗液或渗血,病灶高于皮肤;C,颜色(Color):普通痣通常单色,而恶性黑色素瘤通常表现为污浊的黑色,也可有褐、棕、棕黑、蓝、粉、黑甚至白色等多种不同颜色;D,直径(Diameter):恶性黑色素瘤通常比普通痣大,当色素斑直径>5~6mm或色素斑明显增大时要注意,有恶变可能,直径大于1cm的色素痣最好做活检评估;E,隆起(Elevation):一些早期的黑色素瘤,整个瘤体会略有轻微隆起。任何一处色素沉着病变如果有迅速抬起或表面不平,应当立即做检查。

那色素痣如何处理合适?第一可选择激光疗法,如二氧化碳激光治疗,主要用于去除直径小于2mm,平坦、没有明显变化的痣,美容目的较多;第二可选择手术切除,此法适用于去除直径超过2mm,或上述需要及时就医处理、不适合激光治疗的色素痣,术后可做病理检查,明确性质。

激光治疗能精准控制深度和范围,一般不会留下瘢痕或者凹坑!如果一颗痣超过两次激光仍不能去除,建议考虑手术切除。手术切除在门诊即可完成,如果痣面积较大,可以结合皮瓣改型等,配合美容缝线、术后瘢痕贴疤痕膏的使用,术后基本看不出痕迹。

仲宣 朱颖亮