

春节长假出游 给您提个醒!

春节长假，不少人又计划着出游。对于一些老病友，是不是就不能长途旅游了呢？错的！只要注意这些细节，一样能快乐出游。

A 糖尿病患者，出游前做好这些准备

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

许多糖尿病患者，在长假里还是会想着“血糖虽高，世界要看”。可是身边人常会担心地建议：“得了糖尿病就好好养着吧，别出去旅行了！”中山大学附属第三医院内分泌科副主任医师朱延华称，只要做好充足的准备，糖尿病患者是可以放心旅行的！

- ### 出发前需要做的准备
- 医疗咨询

旅游前应确认病情是否允许出行，向您的医生确认以下几方面：血糖、血压控制是否良好；有无急性并发症，慢性并发症控制是否良好；准备好诊断证明书、完整的病情介绍；了解其他疾病（感冒、腹泻、发热及外伤等）的紧急处理方法。
 - 药品准备

如果是远途旅行，要查询目的地的时差，假如有时差，应向医生请教药物的调整办法，包括药物的剂量和给药的时间。查询途中和目的地可获得的医疗服务资源，以便急需。查询航空公司或旅行社能否提供合适的膳食，若条件不具备应自行准备。查询途中或目的地的气候情况。
 - 旅行时需要注意这些

朱延华提醒，当天的药物务必随身携带，不要托运。准备衣食住行的其他物品，如日常食品、纠正低血糖的食品、充足的水；舒适、透气、吸汗的鞋袜和衣服；以及“疾病诊断证明书”，注明姓名、诊断、可能出现的紧急情况以及救助的方法、联系人及联系方式。



图/视觉中国

阳性；有正常活动性心绞痛；视力突然下降。

遇到这些事如何处理

- 忘记注射胰岛素怎么办？

使用超短效胰岛素的“糖友”，可在餐后即刻注射。对于早、晚餐前注射预混胰岛素的患者，如果早餐前忘记打胰岛素，可在餐后即刻补打；如果想起来时已快到中午，应检查午餐前血糖，当超过10mmol/L，可在午餐前临时注射一次短效胰岛素。
- 忘记吃降糖药该怎么办？

如果很快就想起来，可在饭后及时补服（α-糖苷酶抑制剂如拜唐苹等不必补服），如果临近下一餐才想起来，可根据血糖监测情况决定是否加量服用。
- 胰岛素用完而在当地无法购买相应的剂型该怎么办？

仔细阅读说明书，重新计算注射剂量，或请专业医护人员帮助。

B 高血压患者 几大要素需谨记

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍 朱海媚

不少高血压患者平日生活规律，血压控制得很平稳，一旦外出，生活环境、气候、饮食习惯、作息时间都有很大改变，心脑血管并发症发生率会大大增加。如何做到平安出游？广东省中医院老年病科主治医师吴瑜支招，在旅行前及旅行时做好充分的准备，只要控制得当，高血压患者也可以享受像正常人一样的旅游玩乐。

- ### 出行前功课要做足
- 高血压患者如果正在服用药物降压并且血压平稳，出游前要清点好自己每日常用药物并带上旅游全程足够的用量，防止药物用完又买到而断药的尴尬。
- 在出行期间，无特殊情况，尽量不要改变药物的种类与剂量，以免因为加药浓度的变化等原因造成血压波动。另外，要针对自己的基础疾病，向医生咨询备好针对急症的药物，如合并冠心病的患者备好硝酸甘油和速效救心丸、复方丹参滴丸一类的急救药物，容易腹泻的患者备好藿香正气丸、蒙脱石散等止泻药物，一旦出现症状能够及时做初步处理。
- 有条件的不妨带上便携式电子血压计，可以随时监测血压；一件轻薄保暖的外套或者一条保暖的围巾，适应突然变冷的天气。
- ### 建议不要到偏远或者配套设施简陋的旅游点
- 专家提醒，如果是基础病较多或者并发症比较严重的高血压患者，建议不要到偏远或者配套设施简陋的旅游点，以免出现突发情况无法抢救。
- 另外，要避免到高原或者极端气候的地点，因为高原反应或者急剧变化的气候对高血压患者可能造成不小的健康损害。如果是自助出行，出行前要了解当地医院的资讯，做好应急预案，万一因疲劳等原因病情出现急剧变化就能尽快决定去哪家医院。
- ### 出行时饮食要避免重口味
- 高血压患者饮食要遵循低盐少油的原则，出行时也不例外，如果感觉菜品口味偏重，不是多吃饭菜掩盖，而是应该减少咸味菜的摄入。不洁之食品尽量避免。
- 出汗较多的时候，要注意及时补充水分，既能预防血液黏稠度增高引起的心脑血管疾病，又能预防血容量不足引起的低血压头晕等症。
- ### 出行时血压波动怎么办
- 高血压患者最关心的是出行时如果出现血压波动，应该怎么办？
- ### ● 何时需要处理？
- 血压增高通常在去除诱因后都能得到缓解，而休息往往是最好的降压药。如果血压持续增高超过180/110毫米汞柱，或者血压波动伴有明显的头晕、胸闷或胸痛、心悸或呼吸困难，提示需要处理，可对症使用心脏急救药物，血压过高的可使用小剂量短效降压药物如硝酸甘油等。如果血压在160/90毫米汞柱以下，又没有任何症状，可以先观察，如果连续数日血压都有增高，可以加用少量长效降压药物。降压的药物调整最好咨询医生，药物调整后建议连续监测血压直至血压恢复正常范围。
- ### ● 何时需暂缓旅游计划？
- 若有未控制的严重高血压、波动较大的血压、明确诊断的心功能不全、频繁发作性心绞痛、严重心律失常等高血压患者，建议定期进行心脑血管的评估，在出行前密切留意血压水平及其他心脑血管症状，防患于未然。

C 胃炎患者 少用香辣食物考验你的胃

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 吴远团

春节去四川、湖南、重庆、贵阳旅游，麻辣香锅、川味火锅自然会吃得多。然而，吃多了肉类和辛辣食物，则会导致慢性胃炎的发作。专家指出，酒精、咖啡、食物中的糖含量、纤维及辛辣刺激等均可引起胃溃疡，因此，还是少用香辣食物考验你的胃。

慢性胃炎与饮食、情绪密切相关

慢性胃炎以上腹部胀满、疼痛为主要症状，属于中医学“胃痛”、“痞满”范畴。广东省中医院二沙消化科主治医师邝宇香说，脾胃虚弱、饮食失调、情志所伤、邪气侵犯、药物刺激均可引起慢性胃炎。

举例来说，平时身体素质不佳，劳倦过度，加上服用寒凉的食物或药物，会引起脾胃虚弱，此时就会引起胃痛。再比如，经常吃辛辣的食物，胃热火郁，也会耗伤胃阴，胃失濡养，也会导致胃痛；而情绪不佳，比如忧思恼怒，情志不遂，肝失疏泄，气机不畅，一样也会导致胃失和降，气滞血淤，也会引起胃痛。

研究发现，紧张、焦虑、激动、暴躁、忧伤均可引起胃酸分泌增加、黏膜缺血、循环中神经递质和细胞毒素释放（包括血栓素和白细胞介素）等，这些都能损伤胃黏膜防御系统，从而引起溃疡等。可见，吃得过于寒凉或过于燥热、情绪不畅，均会引起慢性胃炎发作。

饮食上别再辛辣刺激

酸甜苦辣咸五花八门的各色美食，不断挑战我们的胃黏膜的极限，尤其是川菜这种口味火辣、味道浓重菜肴的盛行。邝宇香指出，如果已经有慢性胃炎病史的人群，在饮食上一定要忌煎炸厚味及辛辣刺激、酸性食物。

发作期：严格限制生硬辛辣刺激性食物，包括烈酒、酸性饮食、浓茶、咖啡。限制肉汤、鸡汤、鱼汤，减少胃酸分泌。清淡饮食，易于消化，饮食宜富含易于消化的蛋白质和碳水化合物。

恢复期：以细软易消化的食物为主，主要食用馒头、面包干、大米粥、细面条、面片等，蛋白质、糖、脂肪量和盐可适当增加。饮食宜定量定时，进食不宜过快，要细嚼慢咽。忌煎炸厚味及辛辣刺激、酸性食物，避免强烈促进胃液分泌的食物如酒、咖啡、汽水、芹菜、茴香、青葱、辣椒等，忌加重胃负担的豆类、动物内脏、菠菜等。



图 余燕红

外用药物该涂多厚多大 这么多年你都用错啦

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

引起过敏反应，因此不能随意应用。对于过敏体质就要选择温和、无刺激、低浓度的药物，并且从小面积开始。妇女、儿童皮肤薄嫩，外用药物相对易渗透和吸收，用量宜小。男性相对用量就应该大一点，而老人的皮肤萎缩老化，用药浓度应稍低。另外，面部、颈部、外阴及会阴部等皮肤薄嫩处，外用药物也宜小，并且应选用刺激性小的。而手足部角质层厚的则用量应大些。

症状消失后还需要继续用药吗？

对于某些顽固性皮肤病，如足癣，用药三四天后瘙痒就会消失，如果自行停药很快又会复发，这就是用药不规范所致。在瘙痒症状消失后还应坚持用药一至两周，以彻底杀灭真菌。

涂抹药膏是不是越厚越好？

药膏涂抹的厚度仅需千分之一厘米（约角质层厚度的一半）左右就可以



用药提醒

香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰

大寒时节 失眠遇到湿疹 教你如何对付它？
德叔医古系列 164

医案 梁女士，35岁，长期失眠+湿疹

梁女士今年35岁，是公司的骨干，但她发现自己的睡眠质量越来越差，从一开始的多梦、易醒、醒后难入睡，发展到最近在床上辗转反侧几个小时都睡不着，即便吃了安眠药，也只能睡着1至2个小时。梁女士被折磨得茶饭不思。近来天气变冷，梁女士开始长起了湿疹，全身多处瘙痒难耐，让她更加痛苦不堪，她赶紧找到德叔求治。德叔看到梁女士萎黄的面色和消瘦的身形，心中暗暗有数。

德叔解谜 脾虚湿阻，气血不足

德叔认为，梁女士平时工作压力大，精神长期紧张，思虑伤脾，加上三餐常常不定时，频繁吃快餐和应酬，使得她过多进食肥腻难消化的食物，进一步导致脾胃功能受损，脾脏无法顺利将食物转化为气血，所以便出现典型气血不足的萎黄面色，人也消瘦，气血不足无以供养大脑，就容易出现失眠。特别是

预防保健 早睡晚起养正气

大寒是二十四节气中的最后一个节气，有“大寒凛凛在年关”之说。中医认为人必须顺应自然四时节律变化而生活起居，春生夏长，秋收冬藏，否则会导致五脏功能失调病变。大寒的节气特性为封藏，故起居宜早睡晚起，早睡养人体的阳气，晚起养阴气。此时，最佳睡眠时间是22时至清晨6时，老年人稍提前为21时至清晨5时，儿童为20时至清晨6时。大寒季节可适当延长睡眠时间。日间可适度进行和缓的运动，以缓解身心压力，有利于改善睡眠，也可循序渐进适应即将到来的立春节气，但睡前2小时不宜剧烈运动。保暖防寒仍是首要任务，此时可以用艾叶水泡脚，起到温经通络之效。

德叔养生药膳房 当归山药煲乌鸡

材料：当归5克，乌鸡半只，山药（鲜品）100克，生姜2-3片，胡椒粉适量，精盐适量。
功效：温中散寒，益气养血。
烹制方法：乌鸡洗净，切块焯水；山药削皮，切块，与当归、生姜、鸡肉一起放进煲内，加适量清水1750毫升（约7碗水），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加精盐、胡椒粉适量即可。此为2-3人量。

行业信息 清甜美味小番茄

春节将至，准备赴约丰盛的大餐，也别忘了多吃一些蔬菜的配置，让身体不仅仅是摄入鱼肉荤腥，也要多补充膳食纤维和维生素，保证节日期间的均衡膳食。在这个季节，应季美味的蔬菜有很多，广州市农业科学研究院鲜蔬餐厅重点推荐的小番茄更是清甜美味，值得品尝。

鲜蔬餐厅的蔬菜全部来自于市农科院南沙种植基地，每天新鲜运送。据介绍，餐厅在近期最新推荐的蔬菜品种是小番茄。小番茄又称圣女果，酸甜可口，色泽鲜艳。它不仅可以当水果生吃，还可以凭自己的喜好做出多种其他的菜式。

蔬菜本身就提供了人体必需的营养，特别是在大鱼大肉之余，多吃蔬菜更加重要，现有不少人将蔬菜作为餐桌上的主角。在这冷飕飕的冬季，来一顿新鲜美味的特色蔬菜火锅是个不错的选择。

餐厅地址：广州市海珠区琶洲大道西二号线商业用房19号（省环境监测中心50米处）
乘车路线：地铁8号线赤岗站下，赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路下车，沿西二号线方向500米处
电话：020-84212243（杨广）

KAWAI 日本肝油丸

强健骨齿 肝油+钙
增强抵抗力 肝油+C
促进成长 肝油(A+D)
补钙护眼 钙+A+D
美容养颜 E+C

港、澳有售：
内地、港、澳总代理：泰山企业贸易公司
香港九龙弥敦道364号善美大厦4楼
电话：(852) 2388 6395 按“0”
查询电邮：info@taisan.com 网址：www.taisan.com