

长假出游当心慢病“偷袭” 各科医生送上健康提示

记者 刘威



按时服药



多喝水



留意身体信号

制图:黄芳(AI辅助生成)

1

高血压患者 切忌过度劳累 避免情绪起伏

58岁的市民王先生两年前确诊高血压,平时规律作息、按时服药,血压控制得不错。去年“十一”长假,他自驾出游,连续几天赶路,三餐都在景区餐馆解决。假期还没结束,王先生就感觉头痛、昏沉,自测血压后发现数值较平时明显升高。

宁夏医科大学总医院急诊科主任医师丁勇介绍,高血压患者外出旅游时,路途劳累、情绪起伏、饮食油腻等,都是诱发血压升高的重要因素,也会大幅增加脑出血、脑梗等心脑血管意外的风险。

高血压患者出游时,应根据自身体力合理安排行程,注意劳逸结合,尽量不要彻底打乱日常作息。游玩途中感到疲累时,要及时停下休息;高强度游玩、大量出汗后,需及时补充温水,维持身体代谢平衡。同时要克制饮食,戒除烟酒,切勿因假期就肆意吃喝。出游时最好带上便携式电子血压计,随时监测血压,掌握身体状态。

2

哮喘患者 备足应急药物 远离诱发因素

仲秋时节,户外昼夜温差明显,草木花粉、浮尘随风飘散,对哮喘人群而言,秋季出游暗藏诸多隐形风险。

宁夏回族自治区人民医院呼吸与危重症医学科张建银医生介绍,他的患者中有一位60多岁的阿姨,平日病情控制得比较稳定,却在去年“十一”出游登山时突发不适。“她登山行至半山腰时,突然出现咽喉发紧、胸闷气短、呼吸不畅的症状,原地休息后也未缓解。幸好家人随身带了哮喘急救药物,使用后不适症状才逐渐平复。”

张建银进一步解释:“这位阿姨平时一直坚持规范用药,病情也比较稳定。但秋日山林气温低,过敏原较多,加上长时间徒步带来的心肺负荷,多重诱因叠加,最终诱发哮喘急性发作。”

哮喘患者出行时,要实时关注旅游地的天气变化,做好保暖,减少呼吸道冷热温差刺激;急救药务必放在随身包中,检查有效期,确保足量;旅游期间需放缓节奏,合理规划行程与运动量,避免高强度游玩;鱼虾蟹贝、时令水果是旅途常见美食,也是很多哮喘患者的过敏原,最好远离。

3

糖尿病患者 及时补充能量 减少血糖波动

不少糖友平日血糖管理得稳稳当当,可一出门游玩,血糖就“闹脾气”。旅途中饮食不规律、运动不定量等原因,容易造成血糖双向波动,无论是高血糖还是低血糖,都会损伤身体。

丁勇分析,长假出游,各地特色佳肴美食数不胜数。“重油、重糖、重盐的菜品,精致的甜点,含糖的饮品,都是血糖波动的元凶。假期出游走路、爬山、逛景区,看似是日常运动,实则运动量远超居家日常,也是糖友低血糖的高发场景。值得注意的是,很多时候血糖波动没有明显体

感,仅凭身体感受判断,极易忽视隐匿性高血糖、低血糖,埋下安全隐患。”

糖友外出时,需随身携带糖果、方糖、果汁或含糖饮料等能快速升糖的应急食品,运动量过大、空腹赶路出现低血糖不适时,及时补充能量。坚持规律监测血糖,按时用药,不因游玩打乱治疗节奏。还要注意不熬夜、不长途奔波,规律作息,最大程度减少血糖波动。长途乘车、自驾出行时,别长期久坐,建议每小时下车活动肢体,促进全身血液循环,预防下肢淤血及水肿。

4

痛风患者 别被美食诱惑 管住嘴多喝水

70岁的王阿姨日常饮食清淡、作息规律,痛风病情多年稳定。去年“十一”假期,王阿姨跟女儿去青岛玩,连续吃了两天海鲜。另外,因旅途乘车如厕不便,她不敢喝水,全程补水不足。旅途接近尾声时,王阿姨出现脚踝红肿、疼痛。返银复查后发现,她的尿酸数值已“爆表”。

宁夏回族自治区人民医院关节与足踝外科副主任医师宋强提醒:“外出旅游时,各地特色美食琳琅满目,不知不觉就容易多吃。即使知道饮食不节制不利于健康,很多人也会安慰自己难得出来,就放纵一次。但对病情稳定的痛风患者而言,饮食放纵、摄入过多嘌呤极易导致尿酸飙升。很多人旅途中为减少如厕刻意少喝水,这也是痛风患者的大忌。”

痛风患者外出游玩时,务必严格管住嘴,动物内脏、各类海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物,无论处于发作期还是平稳期,都要坚决忌口。出游期间,多喝水(心、肾功能正常的前提下,每日2000~3000毫升)是预防发作最简单有效的方法,能帮助稀释和排出尿酸。同时尽量避开海鲜、动物内脏和酒精,尤其是啤酒。旅途中还要劳逸结合,避免过度劳累、剧烈运动,减少关节磕碰损伤。