

“十一”出游 备好“健康行程单”

“十一”长假期间,出游与聚餐增多,对于高血压、糖尿病、哮喘、痛风等慢病人群及长期服药的老人而言,旅途奔波、作息紊乱、饮食放纵、用药疏忽等因素,都可能诱发血压血糖波动以及旧疾急性发作。医生提醒:慢病患者出游要合理安排行程、劳逸结合,按时服药、随时监测身体指标,管住嘴、多喝水,随身备足急救药物;老人节日聚会期间应当维持平日作息与用药规律,切勿擅自停药、加量补服,一旦身体不适及时就医,健康平安欢度假期。

► 03.04 版



出游当心四类慢病

高血压:莫要劳累 定时测压
哮喘:规避诱因 备好药物
糖尿病:监测血糖 警惕波动
痛风:管住饮食 足量喝水

用药别踩五个雷区

按时服药 规律别乱
甜食浅尝 不增药量
身感舒适 莫擅停药
注意饮食 慎防相冲
药物漏服 别加倍补

制图:黄芳(AI辅助生成)