



春节假期出行健康提示

春节假期临近,不少人正准备规划出行,无论是返乡团聚还是外出旅行,在走亲访友、游览山河的过程中,可能会因为人员流动大、南北气候差异、饮食生活习惯等遭遇一些健康“小状况”。针对出行中常见的健康问题,给出以下建议,为您的春节出行保驾护航。

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

1. 警惕呼吸道传染病

主要原因:

- ▶ 春运期间人员密集,交通工具、景区等场所通风有限,飞沫传播风险高。
- ▶ 南北气候差异大,适应力下降,易感染病毒。

体征表现:

- ▶ 喉咙干痒、疼痛,打喷嚏,流鼻涕,身体乏力。
- ▶ 发热、畏寒、咳嗽加剧(可能为干咳或带痰)、头痛、肌肉酸痛。
- ▶ 持续高烧不退、呼吸困难、胸痛、精神萎靡(尤其在儿童或老人中)。

医生建议:

- ▶ 佩戴一次性医用口罩或外科口罩。当口罩出现潮湿、污染时,建议及时更换。
- ▶ 勤洗手,做好手部卫生,手污染时,避免用手触摸口鼻眼。
- ▶ 尽量避免拥挤区域,保持通风。
- ▶ 若出现轻微症状,可多休息、多喝水,使用解热镇痛药(如对乙酰氨基酚)缓解发热和疼痛。一旦严重,应立即就医。

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

2. 注意饮食安全

主要原因:

- ▶ 异地饮食不习惯或卫生条件欠佳,易引发肠胃炎、食物中毒。
- ▶ 生冷、辛辣食物刺激肠胃。
- ▶ 水质变化、过度进食油腻食物或饮酒也会影响肠胃。

体征表现:

- ▶ 急性肠胃炎:恶心、呕吐、腹痛、腹泻(水样或稀便),可伴有发热。
- ▶ 食物中毒:通常在进食后数小时内发病,表现为剧烈呕吐、腹泻,严重时可导致脱水(表现为口干、尿少、虚弱)。

医生建议:

- ▶ 选择正规、卫生信誉好的餐馆。避免食用生冷食物、未经消毒的乳制品、不熟的食物以及来历不明的食物。
- ▶ 避免过量饮酒,以免引发急性胃炎或胰腺炎。
- ▶ 及时补水,若发生腹泻,应饮用口服补液盐溶液,防止脱水。
- ▶ 随身携带肠胃药。(如蒙脱石散止泻,益生菌调节肠道)

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

3. 南北出行有准备 (北方/寒冷地区)

主要原因:

- ▶ 干燥寒冷易导致皮肤皴裂、呼吸道不适,室内取暖可能引发一氧化碳中毒。
- ▶ 雪地活动温度低,易冻伤、雪盲。

体征表现:

- ▶ 冻伤:皮肤苍白、麻木、失去知觉,回暖后可能出现红肿、疼痛、水疱。
- ▶ 一氧化碳中毒:轻度表现为头痛、头晕、恶心、乏力;重度可出现意识模糊、昏迷,甚至危及生命。
- ▶ 干燥不适:皮肤瘙痒、皴裂,鼻干出血,咽喉干痛。

医生建议:

- ▶ 及时增加衣物保暖,特别注意头、颈、耳、鼻、手、足等部位保暖。
- ▶ 若冻伤,切勿直接用雪搓或火烤,应用温水缓慢复温。
- ▶ 使用煤炉、燃气热水器时务必保持通风,一旦怀疑中毒,立即撤离现场并急救。
- ▶ 干燥环境可以使用加湿器,涂抹保湿霜,多喝水。
- ▶ 雪地游玩时可佩戴墨镜,穿戴防滑防水装备。

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

4. 南北出行有准备 (南方/湿热地区)

主要原因:

- ▶ 潮湿、蚊虫多易引发皮炎、叮咬、虫媒传染病。(如登革热)
- ▶ 紫外线强可能导致晒伤。

体征表现:

- ▶ 晒伤:皮肤红肿、灼热、疼痛,严重时起水疱、脱皮。
- ▶ 虫媒传染病(如登革热):突发高热、严重头痛、眼球后疼痛、肌肉关节痛,可能出现皮疹。
- ▶ 出现皮肤问题,例如湿疹、癣症(因潮湿闷热)。

医生建议:

- ▶ 使用驱蚊液、蚊帐,穿长袖衣裤。
- ▶ 涂抹防晒霜,穿戴防晒衣帽,避免正午暴晒。
- ▶ 及时清洁皮肤,选择透气衣物,保持皮肤清洁干燥。
- ▶ 在蚊虫多地区,若出现突发高热伴疼痛,务必及时就医排查登革热等疾病。

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

5. 睡眠作息要调整

主要原因:

- ▶ 跨时区旅行、熬夜聚会活动、陌生环境打乱生物钟,导致失眠、疲劳、免疫力下降。

体征表现:

- ▶ 入睡困难、早醒、睡眠浅、多梦。
- ▶ 白天疲劳、注意力不集中、情绪烦躁、消化不良。

医生建议:

- ▶ 尽量保持规律作息,固定睡眠时间,避免连续熬夜。
- ▶ 睡前减少电子设备使用,可适当泡脚、听轻音乐助眠。
- ▶ 短期失眠可短期服用助眠药物(需遵医嘱)。

春节假期 “拍了拍”你 出行健康提示

6. 出行疲劳损伤别担心

主要原因:

- ▶ 长时间乘车、步行、骑自行车以及背负过重行李引发肌肉酸痛、下肢水肿,甚至血栓风险。

体征表现:

- ▶ 肌肉劳损:腰背、颈肩、小腿肌肉酸痛、僵硬。
- ▶ 下肢浮肿/血栓:久坐后小腿或脚踝肿胀、疼痛,皮肤发热。若一侧腿部突然严重肿胀疼痛,需警惕深静脉血栓,及时就医检查。

医生建议:

- ▶ 途中每隔1-2小时活动四肢,伸展四肢。
- ▶ 合理安排行程,避免运动过度。穿宽松衣物及舒适鞋子,适量补水。
- ▶ 出现严重疼痛或肿胀需及时就医。
- ▶ 轻微酸痛可通过休息、热敷缓解。
- ▶ 出现疑似血栓症状,禁止按摩,立即平卧并就医。