

春运出行，这份健康指南请收好

春运开始，千千万万在外打拼的游子开始踏上回家的旅途。据人民网发布信息，2024年春运人员流动量将创历史新高，预计全国跨区域人员流动量将达到90亿人次。如何在出行过程中保证自身健康安全？呼吸内科、急诊医学科、消化内科多位医生，为大家送上春运出行健康指南。

自觉戴好口罩 建议清淡饮食

呼吸内科医生李晓利介绍，春节期间，各类呼吸道疾病仍处在高发阶段，且混合感染占比增高。“目前我国仍以甲流、乙流等病毒为主，春运会增加交叉感染风险。”李晓利建议，大家在出行期间还是要戴好口罩，做好个人健康防护，尤其是老人、儿童及有基础病的人群。

那么，春运期间需要带哪些防护

用品？李晓利说，首先是要自觉戴口罩，可选取医用外科口罩或防护级别更高的口罩。除了自身戴好口罩外，也要随身携带几个备用口罩，长时间佩戴后，若口罩变形、弄湿、弄脏，需要及时更换。

消化内科医生韩霜提醒，对于长途旅行的朋友而言，注重出行过程中的饮食卫生非常重要，若吃了不干净

的东西导致肠胃炎，得不偿失。因此，饮食之前一定要先洗手，或使用免洗消毒凝胶。如果使用公共交通上的餐桌，可以用酒精湿巾擦拭桌面，再将食物放在桌上。由于铁路出行一般禁止携带酒精，可使用消毒湿巾替代。旅途中，建议清淡饮食，尽量不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

备上常用药物 及时增添衣物

急诊科医生王彦军表示，出行期间可以备一些常用的感冒、退热、晕车、治疗肠胃炎的药物，对于有慢性病的人群，出行前要把平常需要用到的药带足，避免因无故停药导致疾病急性发作。“晕车是不少人的噩梦，晕车人士可以提前服用苯海拉明预防晕吐。”王彦军说，若旅途中发生肠道感染，使用蒙脱石散可以改善腹泻症

状。但要注意的是，蒙脱石散和其他药物需要间隔两个小时使用。冠心病患者或老年人出行务必备好药物。王彦军建议，对于冠心病患者，硝酸甘油片、速效救心丸应随身携带，当心绞痛发作时，应立即含服一片硝酸甘油片。

此外，医生还提醒，要科学制定出行计划，合理选择出行方式和时间。

鼓励错峰出行，避免扎堆。自驾返乡建议提前关注目的地及沿途的天气预报，若途经雨雪、冰冻等恶劣天气区域，务必听从指引，注意行车安全。这段时间温差大，及时做好衣物的增添也非常重要。出行的衣物建议保暖、方便、耐脏，尤其是面对南北温差较大的情况，要避免未及时增减衣物而引发疾病。

奚安

支原体、甲流、乙流来了咋办？ 保护儿童要从家庭开始

近期，肺炎支原体、甲型流感病毒、乙型流感病毒等病原体轮番袭击。为了保护儿童健康，家庭成为首要防线。这些疾病虽然病原体不同，但临床表现相似，都以发热、咳嗽、咽痛等症状为主。由于儿童免疫系统尚未发育完全，抵抗力较弱，因此更容易受到这些病原体的侵袭。

肺炎支原体是一种介于细菌与病毒之间的病原微生物，其特点为无细胞壁、可独立存活。它是已知的可独立存活的最小微生物，容易侵袭感染肺部导致肺炎。儿童肺炎支原体肺炎多见于3岁以上儿童，起病缓慢，常伴有发热、刺激性咳嗽等症状。肺部体征与刺激性咳嗽和发热均不一致，胸部X线影像表现多样。与肺炎支原体不同，甲流和乙流是由流感病毒引起的急性呼吸道感染性疾病。甲流和乙流的临床表现相似，都以突然发热、咳嗽、咽痛、流涕或鼻塞、恶心、呕吐、腹泻等症状为主。严重者可并发喉炎、急性中耳炎、急性支气管炎、毛细支气管炎、肺炎、心肌炎、心肌病、脑病、脑炎、肌炎等病症。由于流感病毒的感染性强、传播速度快，因此常在人群中引起暴发流行。

面对这些呼吸道疾病的侵袭，家庭成为保护儿童健康的首要防线，家长在日常生活中要做好以下几点：首先，要保持室内空气流通，避免长时间关闭门窗。这样可以降低病毒在空气中的浓度，减少感染机会。其次，要养成良好的卫生习惯。家长要教育孩子勤洗手，不随地吐痰、不乱扔垃圾等。在咳嗽、打喷嚏时要用纸巾捂住口鼻，避免病原体通过飞沫传播。此外，要加强营养和锻炼。家长要合理安排孩子的饮食，保证营养均

衡。同时，要鼓励孩子多参加户外活动，增强体质和免疫力。最后，要及时接种疫苗。流感疫苗是预防流感的有效手段，家长要按照医生的建议为孩子接种流感疫苗。同时，对于其他呼吸道疾病的疫苗也要及时接种，以降低感染风险。

当孩子出现发热、咳嗽等症状时，家长不要恐慌，可以用“一笑、二看、三逗、四玩、五吃、六就医”这六步流程来居家观察评估儿童病情变化。首先要放松心情，微笑着与患儿沟通交流；其次要观察孩子的表情是否痛苦、皮肤黏膜颜色是否有变化等；然后要逗逗孩子、陪孩子玩耍，观察孩子的吃喝拉撒睡等情况；最后如

果发现异常情况要及时就医。

当发热咳嗽超过3天不好转，即使没有任何异常，都必须立即就医。针对肺炎支原体感染患儿，有效的药物是作用于细胞质的大环内酯类抗生素，如阿奇霉素、红霉素、克拉霉素、克林霉素等。肺炎支原体对作用于细胞壁的青霉素、头孢菌素类抗菌药物固有耐药。如果阿奇霉素等大环内酯类抗生素耐药，8周岁以上儿童可使用四环素类药物；8周岁以下儿童，如果确定是阿奇霉素等耐药菌感染，除了四环素类药物，还可以考虑使用氟喹诺酮类药物，例如左氧氟沙星、莫西沙星等。

徐灵敏 赵青



冬季取暖要防止低温烫伤

天寒地冻，各种取暖设备粉墨登场，传统的电热毯、电暖风、热水袋，新兴的电热宝、暖宝宝贴、UBS取暖设备等。这些取暖用品应用方便，取暖效果好，但很多人却因为使用不当而造成烫伤，这就是医学上所说的“低温烫伤”，也被称为“冷烫伤”。

低温烫伤好发在冬季，烫伤的部位常在下肢。有实验证明，44℃持续6个小时作用于皮肤即可造成烫伤，温度越高、持续时间越长，烫伤的程度就越严重。热水袋、暖宝宝等取暖用具往往是低温烫伤的元凶。

冬天，人的感觉迟钝，老年人肢体神经末梢功能减退、循环不好，对热和痛的感觉比较迟钝，特别是意识不清醒或患糖尿病、中风等肢体知觉敏感性下降的人群，对低温热源不敏感，不当使用保暖用具更容易受到低温烫伤。一般轻度烫伤可致受烫部位皮肤脱水、血管扩张出现红斑，如果热源持续作用于皮肤，损害进一步加重，可致皮肤细胞组织坏死，出现水泡；随后发展为真皮深层及皮下各层组织烫伤。

低温烫伤和开水烫伤、明火烧伤不同，疼痛感不明显，仅在皮肤上出现红肿、水泡、脱皮或者发白现象，看起来并不是很严重，但后果很严重，比高温烫伤更容易造成深部组织坏死，一旦伤口溃破，又不及时治疗，极

易引起感染，长时间都无法愈合。

一旦发生低温烫伤，可先用凉水冲洗烫伤处，然后要及时就医，千万别乱抹药水，以免处理不当污染创面，致皮肤溃烂，长时间难愈合。低温烫伤多数伤及肌肤的深部，一般通过局部用药对创面做保湿和融痂处理，使创面坏死组织溶解后重新长出肉芽和皮肤，治疗时间较长。创面深且严重的烫伤，局部换药很难治愈的，还需要接受手术治疗。

为避免发生低温烫伤，冬天在使用持续发热的设备取暖时，应控制好温度和时间，特别是贴身的产品，更要有意识地间断性使用。暖宝宝不要长时间放在同一部位，更不要紧贴着皮肤，最好贴在衣服上。喜欢泡脚的老人，水温以30℃—40℃为宜，时间在15—30分钟即可。喜欢用热水袋的中老年人，热水袋水温不宜大于50℃，装水时不要太满，装70%左右热水即可。不要把热水袋整夜置于被窝内，最好在睡前将被窝捂热，睡时取出。意识不清的患者，在用热水袋时最好多包一层布，或放于两层毯子中间，热水袋不要直接接触患者皮肤。使用电热毯要注意产品质量，睡前打开，睡时关闭。在使用各种新潮取暖设备时一定要严格按照说明书操作。

王玲梅

脚后跟干裂有血口子？ 警惕是脚气

如果你的脚后跟容易干燥、有裂口，且涂保湿霜也没用，就要留意了：这种情况并不是单纯的皮肤干燥，可能是脚气的一种，叫做鳞屑角化型脚气。因为它没有水泡也不糜烂，往往瘙痒等症状也不突出，主要表现为脚后跟、脚底干燥，脱屑，有些人的皮肤角质层会增厚，症状严重的话，可能会出现干裂。有些人得了十余年，可能都不知道是脚气。

鳞屑角化型脚气是由皮肤癣菌感染所引起的一种真菌性皮肤病。有些人出现脚后跟干燥脱屑后，自我误诊为皮肤干燥，便开始在去死皮和做保湿护肤的路上越走越远，错过了较佳的治疗时机，结果出现一系列不适。一是疼痛，拖到后面发现脚后跟干裂刷袜子，一走路就疼，有时候还流血；二是瘙痒，脚上有红疙瘩，一直瘙痒

难忍；三是传染，脚长了灰指甲，接触过脚的手也被传染了，甚至伴侣和孩子的脚也开始干燥、粗糙、脱屑。

鳞屑角化型脚气看起来像是一种真菌感染比较轻的脚气，但其实很顽固，且含有真菌的皮屑易脱落，流动性更强，危害较大。冬天是治疗鳞屑角化型脚气的好时机，因为冬天真菌繁殖速度相对慢，还能避免春夏真菌感染加重时引发的脚臭、脚痒、糜烂等痛苦。

此病虽比较顽固，但以抗真菌药物治疗，并配合剥脱剂、封包疗法等方式，促进角质软化和药物渗透，还是能实现不错的治疗效果。另外，它是一种高度复发的疾病，一定要记得，在症状消失后，再继续用药2周，整个治疗周期预计需要1—2个月左右。

丁香