

春节长假临近,不少朋友要返乡或旅游,面临长途跋涉的旅途,难免遇到各种“意外状况”。长时间乘坐火车、飞机或者自驾,被打乱的作息、不规律的饮食,很可能引发呕吐、腹泻、便秘等旅途健康问题。在畅享“想走就走”的惬意旅途时,如何驾驶,免遭“人在囧途”,保证我们健康安全地欢度新春佳节呢?青岛市疾病预防控制中心为大家整理了一份春节假期出行健康攻略。

食在旅途

预防食源性疾病

“春节前后,市民外出旅行、探亲访友、婚庆喜事增加,家庭聚餐、酒宴等亦随之增多,一旦饮食不当容易引发食源性疾病。”市疾控中心工作人员彭佳慧介绍,食源性疾病是通过食物传播的疾病,痢疾杆菌、伤寒杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌、诺如病毒等是常见的经口传播病原体。发病主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,可伴有发热,严重者可出现脱水。

彭佳慧提醒,防范旅途中的食源性疾病,保证饮食安全首先要从“手”做起。饭前便后以及生熟食物交替处理的过程中尤其要注意手卫生,做好手卫生可以很大程度保证饮食安全。在自备旅途食物时,要在“保证”主食的前提下,合理安排副食及零食,最好以“主食+蛋白质食物+蔬菜水果”为“框架”,再配备少量零食。

主食可准备全麦或全谷物面包、八宝粥、芝麻烧饼、烤馒头片、熟五谷杂粮粉(用热水冲食)等。蛋白质食物如真空包装的小份熟肉制品、白煮蛋、奶粉、豆浆、豆腐干等。便于携带的蔬菜、水果,如柑橘、红枣、香蕉、柚子、猕猴桃、黄瓜、番茄等。零食可准备少量核桃仁、腰果、花生等坚果。这样,由主食、蛋白质食物、蔬菜、水果、坚果组合成的膳食,营养较为均衡。旅途中不要选用方便面、炸薯条、红肠、火腿肠、香酥鸡、烤鸭等加工食品,或完全用核桃仁、花生、瓜子等坚果充当主食。旅途中往往久坐、久站,缺乏运动,重盐、高糖、高脂食物吃得过多,容易影响正常消化、吸收,引发不适。

如果选择吃高铁、飞机提供的餐食,则可少量携带酸奶、白煮蛋、小黄瓜、番茄、生菜、苹果、香蕉等食物,以弥补盒饭在营养均衡方面的不足。

饮在旅途

及时“补给”水分

春节返乡旅途中,饮用水是必备的。特别是自驾出行时,可随车携带一个大保温壶,每人都一个水杯,到了服务区还可以进行“补给”,保证一路上都能喝到热水。喜欢喝咖啡、茶水的,可以携带一些便于冲泡的茶叶、咖啡等,瓶装水或饮料也是旅途中常见的解渴饮品。

牛奶、豆浆既能提供能量和营养,又兼顾补水功能,在应对长时间堵车或错过“饭点”上具有很大优势。而且比起固态食物,正在开车的驾驶员也能更容易地喝上几口,避免因饥饿而影响驾车安全。但不宜选择碳酸饮料,无论补水还是补充营养,这类饮料都不合适。

特殊人群,特殊安排。糖尿病患者宜选择血糖生成指数较低的食品或饮品,以免引起血糖波动。高血压、血脂异常、心脑血管疾病患者应尽量回避方便面、炸薯条、烤鸭等高盐、高脂食品。老年人要坚持低盐、低糖、低脂的饮食原则,选择一些细软、少骨、少刺、易消化的食物作为旅途食品。

春节时饮酒要有度,尤其正在服药的人要高度警惕,例如服用头孢类抗菌药物时不可饮酒,酒精会干扰药物代谢、影响药物治疗效果、增加药物不良反应。

告别「囧途」春节出行攻略收好

畅享“想走就走”的惬意旅途 如何健康饮食科学防护专家给出建议



护在旅途

注重个人防护 避免呼吸道疾病

市疾控中心工作人员冯国昌介绍,根据监测结果,我市目前仍呈现多种呼吸道病原共同流行态势,短期内将以流感病毒(尤其是乙型流感病毒)为主,此外,新冠病毒感染、腺病毒感染、呼吸道合胞病毒感染、百日咳、猩红热及肺炎支原体感染作为冬春季多发的呼吸道传染病,也应引起重视。

建议市民春节期间更应注意个人防护,常规做好“勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风、保持社交距离”等卫生措施。注意咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

春运时期的火车或长途汽车,乘客较多,即便装有空调和通风设备,由于空气闭塞或更新缓慢,呼吸道传染病菌依然隐藏在闭塞的空气中,免疫力差的乘

客就有可能感染。如果可以开窗,应当适度打开车窗通气,以及注意及时佩戴口罩。节日期间生活作息、饮食习惯可能与日常不同,但也要保持健康行为,可以增强身体素质、提高身体抵抗力,如睡眠充足、膳食平衡、适度锻炼等。尤其是老年人、慢性呼吸系统疾病患者,避免在寒风中长时间户外活动。注意坚持常规服药,有人认为春节服药不是好兆头,擅自停药,这样可能会导致慢性病加重。一定要坚持按时按量服药,控制好病情,一旦身体不适及时就医。

如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状,要及时戴口罩到有发热门诊的医疗机构就诊,若发病前有外出旅居史、异常症状人群接触史等应及时告知医生,同时尽可能详细回复医生有关问询,以及时获得有效治疗。

相关提醒

旅途舒适 离不开这些小心思

市疾控中心环境卫生所工作人员徐春生指出,长途驾乘期间,特别是驾车者,长时间保持同一驾驶姿势,如不注意休息,活动时间少,易导致颈椎病。另外,长途驾车者体位比较固定,腰背部肌肉长时间处于紧张状态,腰椎间盘负荷加重,容易导致腰椎间盘突出,压迫神经引起腰腿痛。为此,驾驶时背应靠在座椅背上,腰部放一个舒服的腰垫。调整方向盘和座椅位置,保持良好的坐姿,减少颈部、背部和腰部的压力,预防脊椎病。

还要谨防“经济舱综合征”即深静脉血栓,长时间坐着不动特别是在狭窄的飞机座位上,可能导致腿部血液循环受阻,增加深静脉血栓的风险。因此建议定期活动身体,每隔一小时左右站起来走动,做一些伸展运动,促进血液循环;对于长途旅行,考虑佩戴压力袜以减少深静脉血栓的风险。

徐春生建议,驾乘时播放音乐音量不宜过大,避免对听力的损伤,保护听力。驾乘时还可佩戴护目镜以避免阳光直射、道路或雪反射强光对眼睛

的不良刺激。开启暖风空调时,车内温度不宜过高,出风口不宜直吹人体,根据需要调整风量大小,以达到最佳的驾乘舒适度。使用暖风时,应适时切换内外循环模式,一般来说,车外空气质量较好时可多使用外循环模式,在车外空气质量较差时可使用内循环模式。

如果驾驶者和乘车者平时容易发生晕车的情况,需注意以下几点:第一,出行前需保持充足的睡眠,如睡眠不足,易出现晕车症状。第二,在出发前服用相应的药物,贴上晕车贴或涂抹风油精等,旅途中带些生姜片、橘子等,生姜片、橘皮等可缓解晕车引起的恶心等不适症状。第三,饮食清淡,不宜吃甜食、产气及高油高脂的食物;尽量不要空腹乘车,5分饱即可。第四,系好安全带,避免乘车时大幅度摇晃。第五,车窗不宜完全关闭,适当留个缝隙,加强车内外空气流通。第六,可坐在车辆前排靠窗位置,视野开阔,减缓晕车症状,不要坐在后排。第七,欣赏远处的风景或闭目养神,不要低头玩手机、读书看报;不要盯着车窗外快速移动的景物;与他人聊天或听舒缓音乐,转移注意力。