浙江老年报 浙里养

南下过大年

有备无患 安全第一

银发出游,要带什么药?

见习记者 乐美真

远离城市喧嚣,寻一静谧处,饱览异乡风光。进入冬季,又正值春节临近,要想兼顾安全、舒适两不误,老年朋友南下出游需要注意什么?又有哪些小贴士值得收藏?

日前,记者采访了浙江省人民医院消化内科副主任医师屠江锋、杭州市红十字会医院中医师廖彬珺以及杭州海外旅游有限公司工作人员朱林涛,听听他们怎么说。

知己知彼 有备无患

长期出游需要谨慎周全的准备,以确保老年人在旅途中保持良好的健康状态,廖彬珺对此总结出“知己知彼,有备无患”的八字诀。

“己”是指自身身体状况,廖彬珺建议春节出游前,老年人应进行一次全面的健康检查,确保身体状况适合长时间的旅居。“彼”是指出游地的气候、环境、饮食等。廖彬珺提醒,老年人要选取气候相对温暖、环境舒适的地方作为春节出游目的地,避免昼夜温差大的地区。

此外,当老人在冬季前往南方长期旅居时,保持药品储备是非常重要的。廖彬珺总结以下可备上的药品:

慢性疾病药物。如果老人有慢性疾病,比如高血压、糖尿病等,必须确保带足够数量的慢性疾病药物。像高血压患者,切勿产生“南方气候温暖,血压自然会下降”的念头,切忌擅自减少药量或停药。最好提前咨询医生,了解如何合理储备并正确使用药物。

消化系统药物。过年旅游期间容易出现暴饮暴食、水土不服等现象,长时间旅行可能会引起消化不适,因此备有一些能够缓解胃肠问题的药物很有必要,比如抗酸药、止泻药等。

感冒药品。南方地区冬季虽较为温暖,但昼夜温差大,加上旅行途中会接触较多人群,老人较容易感染呼吸道疾病,备一些感冒药、咳嗽药和鼻塞药物是有必要的。这些药品可用于缓解症状,提高舒适度。

防蚊虫药物。东南亚地区常见蚊虫较多,尤其是在冬季夜晚或湿润地区。因此,老年人外出时尽量穿长袖长裤,使用防蚊喷雾液或涂抹驱蚊霜以防被蚊虫叮咬导致疾病传播。

过敏药物。南北气候、环境差异较为明显,老人需了解是否有过敏史,如对食物、草花、花粉等过敏。在旅途中备有相应的过敏药物,以应对突发的过敏反应。

急救药品。准备一些基本的急救药品,如创可贴、消毒纱布、酒精棉球、止痛药、感冒药等。这些药品可以在应对小型伤患或突发状况时提供帮助。

途中密切关注身体状况

南方气候温暖,相较北方更为舒适,对于老年人来说,冬日里温暖的南方更适合“养身养心”。屠江锋提醒,南下出游途中,老年朋友要随时关注身体状况,出现不适时及时就医,同时以下几点需要注意:

一是老人出行的交通工具包括飞机、火车和汽车等,这就要避免久坐引起下肢静脉血栓,建议每坐1-2个小时后,起身走一走,不方便起身时也可伸伸腿、跺跺脚,活动筋骨;

二是避免出现“南方温暖,只需要带短袖短裤即可”的观念,由于南方夜间温度较低,为避免昼夜温差大,由此引起身体不适,老年朋友还是需要带好保暖外套,及时增添衣物。

三是南方气候温暖,易出汗,老年人需要及时补充水分;遇到紫外线强烈的区域,要提前做好防晒工作。此外,在饮食方面,南北方饮食差异可能会影响老人的消化系统,建议老年朋友刚到目的地时不要暴饮暴食,尽量多吃易消化的食物,途中若出现腹泻、腹部不适等胃肠功能紊乱的情况,及时到医院检查。

安全第一 享受风景

旅游在于享受过程中的风土人情,提前规划必不可少,旅途中的安全也同样不能忽视。朱林涛表示,老年朋友若选择跟团游,尽量选择有资质的旅行社,选择适合老年人的线路和景点,还有气候宜人、节奏较慢的行程。

若选择自由行,朱林涛建议老年朋友最好能提前与目的地的度假村、酒店进行联系,提前熟悉路线与对接人,确保周边衣食住行等设备配套齐全。

同时,有几点“安全”需要注意。一是注意财物安全。随身携带贵重物品,不要将财物留在旅游景点的房间或旅游车上。游玩时,避免将贵重物品暴露在显眼位置,不要轻信陌生人,提高防范意识;二是注意交通安全。乘坐大巴车、摆渡车等车辆时,要系好安全带。游览时应遵守景区与交通规则,行步宜缓,循序渐进,以免摔倒和意外发生;三是注意人身安全。游玩时尽量选择适合自己身体状况的项目或景点,享受旅途中的风景,万事量力而行,切记过度劳累。如遇到爬山等情况,要选择舒适登山鞋,必要时有登山杖,若出现不适时,应立即停下休息或就医。