

旅游宝典：旅途急救法导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634700.htm

旅途急救法 旅行中脚肿了怎么办 不管是乘坐什么交通工具，坐着、站着和行走，时间一长，腿脚便会肿起来。医学上把这种由于旅游引起而查无其他原因的腿脚肿称为“旅游性腿脚肿”。北京德尔康尼骨科医院副院长、主任医师刘沂介绍，旅游途中腿脚的位置较低，加上地球的引力作用，下肢静脉的血液回流不畅，血液长时间在静脉中淤积，使腿脚血管的压力增加，于是毛细血管扩张，血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下，皮下水分积聚多了，便形成腿脚肿胀等。为了防止旅游性腿脚肿，出行途中要注意体位的变化，坐一段时间后，要站立或行走一会儿。长时间坐车船时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。

晕车、晕机、晕船怎么办 许多人乘船、乘火车或者乘飞机，会晕船、晕车、晕机，这种现象在医学上被称为晕动症。中日友好医院急诊科主任医师苏佰固介绍，出现这种现象的主要原因是各种交通工具的振动，使自律神经失调，内耳的淋巴循环受到影响，导致平衡感觉障碍，因而出现了恶心、呕吐、头晕和出虚汗等不适症状。防晕车（机、船）有小窍门：第一，不要紧张，身心要放松，不要总想到会晕车，最好找其他人聊天，以分散注意力。第二，旅行前应有足够的睡眠，睡眠充足，精神就好，可提高对运动刺激的抗衡能力。第三，乘坐交通工具时不宜空腹或过饱。吃七八分饱，最好吃些易消化、含脂肪少的食物和水果，尤其不能吃高蛋白和高脂肪食品。第四，尽量坐比较平稳且

与行驶方向一致的座位，并保持空气的流通。第五，头部适当固定，避免过度摆动，最好闭目养神或睡眠。另外，民间还有几种预防方法：将鲜姜切片，装于小塑料袋内随身携带，乘坐交通工具时随时放于鼻下闻；将鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准鼻孔挤汁；乘车前5-10分钟，饮一杯加有几滴食醋的温开水；吃饭时佐以可口咸菜等。出行小药箱为了能愉快安全地度过旅行生活，东城区交道口街道交东社区卫生服务站站长、保健医生刘东建议，出行时最好带上常备药。感冒在旅途中非常常见，带点板蓝根或快克很有必要，如果加服VC银翘片可加速治愈。感冒可引起咳嗽、咳痰，应备点咳必清与复方甘草片止咳化痰。晕动病者带防晕动药，如乘晕宁、舟车宁，一般于出行前半小时服用，若长途旅行则可日服三次，以减轻旅途痛苦。腹痛、腹泻也很常见，备点普鲁苯辛或颠茄片止痛，并用黄连素、痢特灵止泻，最好还带点胃复安、吗丁啉，在恶心、呕吐时用。如果是心、脑血管病患者，急救药不能少。当心绞痛发作时，速舌下含硝酸甘油一片，2-3分钟即可缓解症状。若血压突然升高，立刻含服一片心痛定，35分钟即奏效。旅行途中，一旦出现急症应立即向旁人求救。如果发现家人或旁人发生意外突然昏厥，一定要首先呼救或拨打120，同时采用心肺复苏知识进行急救。尽量不要搬动病人，如果有出血情况，用干净纱布压住伤口止血。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com