

Giữ sức khỏe khi đi du lịch

1. Lưu ý cơ bản

Để có được một chuyến du lịch hoàn hảo thì việc đảm bảo sức khỏe tốt là một yếu tố quan trọng và cần thiết. Chúng tôi sẽ cung cấp cho các bạn một số kiến thức cơ bản về việc giữ gìn sức khỏe trong khi đi du lịch



Về Ăn uống

Chú ý về việc đảm bảo ăn uống đủ số lượng, vệ sinh và hợp khẩu vị. Do đó, cần chú ý đến những thức ăn giàu nhiệt lượng nhưng cũng phải dễ tiêu, thức ăn có đủ rau và hoa quả tươi, đảm bảo uống đủ nước.

Trong trường hợp đi du lịch dài ngày ở những nơi hẻo lánh, thưa dân cư thì nên mang theo một số thực phẩm cần thiết để tránh sự thay đổi đột ngột về thói

quen ăn, thức ăn vẫn đảm bảo hợp khẩu vị và lại ít tốn kém.

Tuy nhiên nên chú ý đến vấn đề thời tiết, nếu du lịch vào mùa hè thì không cần mang theo thức ăn hoặc chỉ mang rất ít vì trời nóng rất dễ làm đồ ăn mau hỏng; còn vào mùa đông thì có thể mang theo nhiều thực phẩm, nhưng chú ý không dùng nhiều đồ ăn nguội, sống và lạnh nên ăn uống đúng giờ giấc để tránh làm ảnh hưởng đến dạ dày.

Về dùng thuốc

Dùng thuốc khi đi du lịch nhằm hai mục đích: bồi bổ sức khỏe và phòng bệnh tật. Tuy nhiên, dùng thuốc bổ phải căn cứ vào tình trạng sức khỏe và thể trạng của từng người mà sử dụng cho phù hợp để đạt được hiệu quả cao mà không bị một tác dụng phụ không mong muốn nào.

Luôn đảm bảo trong hành lý du lịch của mình phải có một số thứ thông dụng như: cồn y tế, bông, băng thường và băng dính, thuốc giảm đau và kháng sinh thường dùng, dầu gió, trà gừng... và những loại thuốc mà mình đang sử dụng theo đơn của bác sĩ, đặc biệt là thuốc tim mạch, hen suyễn và chống dị ứng.

Và việc đảm bảo sức khỏe không có gì tốt hơn phòng bệnh hơn chữa bệnh. Lưu ý đến một số bệnh thường hay xảy ra để có cách phòng hiệu quả và giảm được rủi ro gây hại tới sức khỏe.

Phòng tránh say tàu xe

Không nên ăn quá no và cũng không được để bụng đói, uống thuốc chống nôn theo chỉ dẫn và dùng cao dán vào rốn. Lựa chọn chỗ ngồi thoáng gió, mắt nhìn thẳng ra xa, nên ngậm một lát gừng tươi hay ô mai gừng.

Khi xe quay đầu, lượn vòng hoặc đi vào chỗ đường xóc nên ngả người theo xe.

Khi máy bay cất hoặc hạ cánh nên hít một hơi thật sâu để hạn chế cảm giác khó chịu.

Phòng tránh rối loạn tiêu hóa

Đầu tiên phải luôn đảm bảo vệ sinh trong ăn uống. Tuyệt đối không ăn những thực phẩm đã biến chất; hoa quả và rau xanh phải được rửa sạch trước khi dùng.

Nên dùng nước tinh khiết đóng chai thay cho nước đun sôi, hay các loại trà dân gian có lợi cho đường tiêu hóa như trà vàng, trà gừng... Nên dùng những thức ăn quen thuộc, ấm nóng và dễ tiêu. Cần thận khi dùng các thực phẩm mới lạ, nên chú ý sử dụng các gia vị có tính ấm nóng và kích thích tiêu hóa như tỏi, gừng, hạt tiêu...

Phòng tránh bệnh cảm

Chú trọng đến vấn đề bị lạnh đột ngột, không sử dụng nhiều đồ uống lạnh; chú ý đến máy điều hòa không nên để nhiệt độ quá thấp, nên dùng tỏi trong bữa ăn, hạn chế tiếp xúc với những người bị cảm cúm, và ngâm kẹo bạc hà để phòng chống viêm họng.

2. Du lịch xa: Chọn nhà bếp gửi sức khỏe

Một chuyến đi du lịch được mong chờ háo hức, chuẩn bị chu đáo nhiều ngày, có thể bị hỏng hoàn toàn vì một lý do lãng xẹt là người đi du lịch phải vào bệnh viện vì ngộ độc thực phẩm.

Trong những chuyến du lịch xa, cách phòng tránh ngộ độc thực phẩm tốt nhất là phải chọn... nhà bếp để gửi sức khỏe. Nguồn lây nhiễm đáng sợ nhất là nguồn nước và tay người bán hàng. Vì vậy, nên chọn các hàng quán sạch sẽ, xa

cổng rãnh, thức ăn được đặt trong các vật dụng sạch sẽ, người bán có mang găng tay, không tiếp xúc trực tiếp với thức ăn, sàn nhà không có rác...



Nước đá cũng là nguyên nhân gây ngộ độc thực phẩm hàng đầu. Tốt nhất nên uống các loại nước uống đã được đóng chai hoặc đóng kín ướp lạnh, khi uống không cần thêm đá vào.

Với các thực phẩm chế biến sẵn, nên ăn ngay trong vòng 2 giờ sau khi chế biến. Các chất dinh dưỡng trong thực phẩm bị biến chất, nhất là trong điều kiện thời tiết nắng nóng, có thể gây ngộ độc ngay cả khi không bị nhiễm vi sinh vật. Thực phẩm có nước dứa phải được giữ nóng liên tục.

Đồ hộp cũng khá tiện dụng khi đi du lịch, nhưng cần lưu ý về thời hạn sử dụng, không móp méo, gỉ sét... Khi nắp hộp phồng lên chứng tỏ đã có sự phát triển của vi khuẩn yếm khí, độc tố của chúng có thể gây triệu chứng thần kinh nghiêm trọng.

Có một số loại thực phẩm tự bản thân mang sẵn các độc chất như cóc, cá nóc, rắn độc, đền, khoai mì cao sản, một số loại nấm lạ... Tốt nhất là không nên thử các thức ăn quá đặc biệt, quá lạ dù cho được giới thiệu đó là loại đặc sản hiếm

hoi, ít có cơ hội thử.

Ngoài ra, với những người có cơ địa dị ứng, hoặc những người có bệnh lý cần kiêng khem đặc biệt. Tốt nhất nên chuẩn bị sẵn thuốc kháng dị ứng trước khi quyết định khám phá món lạ. Sốc phản vệ do thức ăn hiếm xảy ra, nhưng hiếm không phải là không có, mà khi đã xảy ra thì hậu quả thường không lường được.