

# 外出旅行 这些东西同样不能少

文 | 张春燕（通大附院药学部主管药师）



世界那么大我想去看看，旅途很美，但各地气候不同，气温多变、饮食各异，加上路途疲劳，各类疾病很容易乘虚而入，因此，旅途常备一些药物让你有备无患，放心游玩。

## 晕车药

有些人不论是乘车、船、飞机均会感到头晕目眩、恶心呕吐。如果您属于这种情况，建议上车前半小时使用晕车药，如乘晕宁、眩晕停、晕车贴或您认为有效的晕车药。

## 感冒药

出门在外，天气变化多端，如果不注意增减衣物，很容易患上感冒，建议备上感冒药，如日夜百服宁、白加黑、新康泰克等，可缓解发热、鼻塞、流涕等感冒症状。

**注意：**感冒药选一种即可，避免因含相同药物成分引起过量。

## 肠胃药

如果你是一个吃货，相信在享受美景的同时也少不了寻觅美食，那么难免会因气候、饮食、卫生等原因出现胃肠道不适。可有针对性选用药物，如达喜、多酶片等可治疗胃痛、饱餐过食，消化不良；口服补液盐、思密达、益生菌、黄连素等可治疗腹泻、腹痛；福松、乳果糖等可治疗便秘。

**注意：**不建议在没有医师指导下盲目服用抗生素。若上述药物连用几天，症状仍不能缓解，应及时就医。

## 抗过敏药

旅行路上吃的食物以及接触的各种粉尘，都有引起过敏