

旅游宝典：夏季旅游注意腹泻导游资格考试 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\\_634629.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_634629.htm) 夏季是旅游的黄金季节，同时也是旅游疾病的高发期，例如腹泻。在旅途当中的腹泻不同于日常的腹泻，其症状除了拉肚子，患者还常伴有腹痛、恶心、呕吐等，一般会持续4至7天，重症还会出现脱水、酸中毒等现象，对身体损害极大，专家称它为“旅游腹泻”。腹泻发病原因主要有。饮食不卫生引起的急性胃肠炎或者痢疾；也可能是由环境和气候的变化引起的水土不服，再加上睡眠不足、精神紧张及过度劳累等因素，造成肠蠕动过快过强；或者旅游者饮食不规律，遇到好吃的暴饮暴食，胃肠难以消化而导致腹泻。患者如果不明病因就乱用药很容易造成治疗的延误，使病情雪上加霜。关键在于防范，多注意饮食的卫生不暴饮暴食，少吃冷饮、如到海滨旅游吃海鲜一定要注意，尽量吃鲜活的海产品，少吃贝类毛蚶、如果非常喜欢吃一定要在吃时吃点蒜非常有效。还应备一些治疗腹泻的药品有备无患吗！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](http://www.100test.com)