

---

## 旅游活动风险防范——高原游

### 高原游活动风险防范

1. 如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，旅行前的心肺功能检查和有特色的低氧激发试验尤为重要，通过检查，可以科学评定并筛选出不适合高原游人群，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原：
  - 1) 年龄在 50 岁以上的高血压患者。
  - 1) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。
  - 2) 未获控制的糖尿病患者。
  - 3) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。
  - 4) 各种血液病患者。
  - 5) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。
  - 6) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。
  - 7) 癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。
  - 8) 重症感冒、呼吸道感染的人。
  - 9) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。
  - 10) 7 岁以下的儿童最好不要上高原。因为小孩正处于身体发育的时期，对高原低氧环境十分敏感，容易缺氧而发生急性高原病。
  - 11) 体质较弱的老年人也要谨慎，由于老年人身体机能下降，免疫力和应对特殊环境的能力不足，容易感冒，更易发生急性高原病，且不易救治。
2. 从决定去高原旅游起，在日常生活中适当增加些无氧锻炼，这样可使肌体对缺氧状态产生一定的耐受力。
3. 准备一些常用的药品。在高原地区，呼吸系统非常容易感染，应带些抗生素类药物。高原卫生条件有限，容易患肠胃炎，可以带上环丙沙星或磺胺类药物。
4. 高原地区早晚温差可达 15—20 摄氏度，需要带上足够的防寒衣物。
5. 准备好抗紫外线的防护用品。
6. 如果乘飞机直接进入高原地区，前一个晚上要保证充足的睡眠，不吃油腻的食物，不喝酒。如果乘汽车或火车进入高原地区，要做好每天的行程计划，最好每天上升高度控制在 400—600 米，初进高原不宜过快，采取循序渐进，逐步升高的办法，使机体的各系统器官功能逐步进行调整，从而获得较好的适应性。
7. 避免和消除发病诱因。寒冷、过劳、呼吸道感染常是发病诱因。初进高原注意防止过劳，防寒保暖，防止呼吸道感染是很重要的。
8. 在进高原过程中及初到高原，少做体力活动及其他剧烈活动。
9. 宜用清淡、富含维生素、易消化饮食。多喝水、多吃水果，不宜过饱，忌饮酒。

### 发生高原反应紧急处理方案

高原病是发生于高原低氧环境的一种特发病，是由于人体对高原低压性缺氧不适应，导致机体病理生理上一系列改变而引起的各种临床表现的总称，而因高原其他非缺氧性致病因素，如寒冷、太阳辐射等引起的冻伤、日光性皮炎等急病则不属于此病范畴。发生高原反应不必恐慌，要视其反应的程度而有针对性的治疗。

1. 如果反应较轻，可采取静养的办法，多喝水，少运动，一般经过一段时间后会消失或减弱。通过降低高度，将病人转移到低海拔地区，此措施是治疗高原反应最有效的方法。

- 
2. 如果反应较重，影响到了睡眠，可服用一些药物帮助治疗。
  3. 如果反应太重，就应立即拨打急救电话 120，到医院进行治疗，输液、吃药、吸氧等。绝对要卧床休息。

