
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。

(2) 患有器质性心脏病、脑血管疾病患者。

(3) 未获控制的糖尿病患者。

(4) 患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全；支气管哮喘病人。

(5) 各种血液病患者。

(6) 各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者。

(7) 睡眠中容易出现呼吸暂停的人。

(8) 癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者。

(9) 重症感冒、呼吸道感染的人。

(10) 以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。

(11) 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。

(12) 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、初次上高原，要保持乐观情绪，多睡眠；建议进藏第一天多休息，少运动。

3、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。

4、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。

5、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。

6、准备好抗紫外线的防护用品。

7、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。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。

10、请务必戒除烟、酒，特别防止感冒、呼吸道感染；以上情况一般会加重高原反应。

11、初到高原的前几天，先别洗澡，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，对高原反应有积极影响。

12、在高原饮食应选择高热量易消化食物，不可暴饮暴食，晚餐时尤应注意不可过量，以免增加胃肠负担，使心肺受压，造成胸闷心慌。初入高原的人，睡眠时可采用半卧位，以减轻心肺负担；切忌大量饮酒。

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，适量饮水（一次不宜过多），减少运动，一般经过一段时间后会消失或减弱。通过降低海拔高度，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。如果反应较重，可服用“高原安”、“红景天”等药物缓解高原反应；有条件的，可在上高原前服用三天“红景天”。
- 2、如果症状加重，就应立即拨打急救电话 120，到医院进行治疗，输液、吸氧等。要卧床休息。

