

旅游宝典：在西藏旅游最常见的多种身体不适症状导游资格考试 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/511/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_511647.htm 到野外活动时，必须考虑自己的体能状况。因为一般人往往到野外才会发病，同时，大多数的病都是消化器官的病较多。健康的人到了野外才受凉感冒的例子较少，大多数都是在都市里感染而到了野外才恶化的例子较多。虽然所患的只是感冒，但也不能掉以轻心。因为如果是在海拔较高的地方，氧气稀薄，病情容易演习成支气管炎或肺炎。一旦发病，要尽量保暖，服下感冒药之后再安静休息。最好要在病情还没严重之前就放弃活动，及早回家。拉肚子也是值得注意的疾病之一。引起拉肚子的原因很多，有些是过度的精神紧张所引起。百考试题编辑，不过，大多数是暴饮暴食所引起的。无论如何，先吃下有消毒效果的正露丸，并且一餐不吃东西，保持安静。同时，饮用水一定要用煮过的水。此外，推荐各位随身携带医药品较妥当。如果是团体发生同样的症状时，就可能是事物或毒菇所引起的。经过慎重的考虑，如果发生有这种可能的话，应立刻折回接受治疗。野外活动时，轻度厌食并不可怕，不过，如果这是预示一个更严重情况的迹象时，就要小心对待。百考试题整理，事物缺乏本身对处于困境的身体就是一种考验。紧张情绪能引发头痛和其他轻度失调。如果有充足的食物供应，解决消化不良的最佳途径就是禁食，多多休息。当然，在气候炎热时，补充充足的水分是必要的。肺炎通常是由于气温快速引起，常伴有胸痛、痰血、头痛、虚弱无力，进一步就会出现神智昏迷。引起肺炎的原因很多，最常见

的是由于细菌侵入感染肺叶而引发，如果手边没有抗生素，那么唯一可做的事情就是给予病人细致入微的护理。鼓励病人多走动，做深呼吸，保持体温。让其持续饮用热水，陪伴在病人身旁，经常给予安慰鼓励。"#F8F8F8" 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