

旅游药箱：高山旅游综合症及预防导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/542/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E8_8D_AF_E7_c34_542792.htm

近年来，西藏以其独特的高原风光和风土人情吸引了大批旅游者，但高原气候和平原不同。因此，具备高原旅游的有关知识是必不可少的。初上高原，首先遇到的是令人难以忍受的高原反应：头昏、恶心、食欲减退、呕吐、疲乏、腹胀和胸闷，严重时可因脑水肿而引起昏迷。那么，高原反应是怎么一回事呢？一般海拔3000米以上的地区称为高原地区，其特点是空气稀薄，气压低，氧气少，紫外线辐射强烈。一般生活在高原上的居民，并不会有高原反应；就是平原地区的居民，在高原上生活一段时间，这种反应也会逐渐消失，主要是因为人类具有适应环境的能力。首先是呼吸加深加快，大大增加每分钟肺通气量，从而使机体吸入更多的氧气。平地居民每分钟肺通气量约为10升，登上海拔5000米的高原时增加到15升。这样就能提高肺泡中的氧分压和血氧饱和度。其次，一个人的肺脏约有7亿个肺泡，平时并不全部动用。登上高原后，随着呼吸加深加快，大量原来闲置不用的肺泡都开放了，增加了氧气交换面积，使进入血液的氧气大大增加。最后是增加红细胞，人体骨髓有如造船厂，脾脏就象储存船只的仓库。依靠两者的努力，血液里的红细胞就显著增加。在海拔5000米的高原上，休息时心率每分钟增加15 - 20次，劳动时心率可达120 - 150次，超出正常一倍左右。这就是人体对高原的适应过程。百考试题编辑整理 约需要2 - 3个月才能逐渐过渡到稳定适应。这种高原适应性因人而异，体格健壮者适应能力强，体

弱多病者适应就慢。一般说，初到高原24小时内反应并不明显。南美洲的玻利维亚高原，海拔4500米，那里有一个足球场，许多优秀运动员都望而生畏。1994年世界杯足球赛，强劲的巴西队就曾因不适应高原气候败于土生土长的玻利维亚队脚下。1997年美洲杯决赛，两队再次在这里决战，巴西队主教练根据人体对高原气候的适应过程，提出要么一下飞机就进行比赛，要么推迟两个月比赛。结果是取前者，一下飞机即投入比赛，巴西队体力未受大的影响，最终战胜对手。高山气候也有禁忌症。例如，高山可使鼻窦炎病人出现症状、甲状腺功能亢进病人，到高山后往往会加重，因为紫外线可促进甲状腺素的分泌、溃疡病人在高山也可因紫外线的过度照射而刺激胃酸分泌，特别是在气压剧烈变化时症状会加剧；晚期高血压、心功能不全的心脏病人也不应去高原。健康人去高原时，应多食碳水化合物、多种维生素和易消化食物。高碳水化合物可提供葡萄糖和增强肺泡弥散能力。不宜饮酒。有高原反应者睡眠时最好采取半卧位。在登高原前两天和登后前三天可口服乙酰胺，可减轻反应。还可用一些镇静剂。此外，精神过度紧张、身体过度疲劳也会加重反应。高原气候寒冷，气候多变，应多带衣物，注意保暖

。"#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