

旅游宝典：旅游腿脚肿怎么办？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_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633237.htm id="tb42" class="mar10" style="word-break:break-all;">> 旅游观光，不管是乘坐什么交通工具，坐着、站着和行走，时间一长，腿脚便会肿起来。医学上把这种由于旅游引起而查无其他原因的腿脚肿称为“旅游性腿脚肿”。旅游途中腿脚的位置较低，加上地球的引力作用，下肢静脉的血液回流不畅，血液长时间在静脉中淤积，使腿脚血管的压力增加，于是毛细血管扩张，血液中的水分通过血管壁渗透到血管外的皮下，皮下水分积聚多了，便形成腿脚肿胀等。另外，人体长时间保持直立状态，还可使身体大量分泌醛固酮，这种激素能调解水分和盐分的代谢，使肾脏排出水盐的作用减弱，造成大量水盐在身体里滞留，使腿脚的水肿加重。 文章来源:百考试题网 为了防止旅游性腿脚肿，须注意以下几点：第一、要妥善安排旅游的时间和路线，不要赶得太紧，游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合。第二、途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿翘起来。长时间坐车船时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。第三、外出旅游需要长时间街或登山时，最好打上松紧合适的绑腿，或用宽布带在小腿上缠几圈，用别针固定住。第四、每天旅游完以后，用热水烫脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。第五、万一发生了旅游性腿脚肿，要平卧休息一两天，抬高腿脚，使其高于心脏的位置，便于血液回流，一两天即可好转。若腿脚肿仍不减轻，就要请医生进一步治疗。 小编推

荐：百考试题旅游宝典 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