

旅游药箱：旅行中如何预防冠心病导游资格考试 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_E8_8D_AF_E7_c34_633349.htm id="tb42" class="mar10" style="word-break:break-all.">（1）务必在出发前备一急救盒

，供旅行中应急用。（2）旅途中尽量保持平时的生活规律，按时起居饮食。无论是饥饿还是有佳肴，教勿过饱。（3）日程安排要留有余地，以感到活动轻松愉快不疲劳为度。

来源：www.100test.com （4）要维持稳定的情绪，途中无论遇到何事，都应稳定。喜、怒、忧、思、惊、恐、悲七情，大勃然不发。如实在不能控制，可即刻服2.5毫克安定片。（5）

不逞强登山或从事活动剧烈的运动。（6）有烟酒癖好者，应适当减量，切忌趁旅行之兴而无节制地贪杯吐雾。（7）有心绞痛史的人在旅行中如果发作较频繁，或充分休息后仍发作，或发作的时间持续较长；没有过心绞痛人出现胸前区剧痛、胸部有压迫感或胸闷得慌、疼痛向左肩和下方放射

（这就是心绞痛发作），均应立即含服硝酸甘油。如果含服硝酸甘油后心绞痛仍未缓解，且已达10分钟皮上并伴出冷汗，就要考虑是心肌梗塞的前期预兆。如在出现心肌梗塞前兆后仍然服药无效，症状不消，且伴有心神烦躁、面色苍白、自觉心律不齐、恶心、呕吐、口唇和指甲发紫，就应考虑到心肌梗塞已经发生。这时，抢救生命迫在眉睫，应立即特别小心地送医院救治，绝对不能让病人自己或搀扶着病人走动，一定要特别小心地将病人抬上担架或车上，注意病人不能仰卧，只能取半卧位，运送途中要平稳，不能起落颠簸，否则医院也没机会抢救。更多知识了解请访问：导游站 知识库

(旅游药箱) 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