

导游知识：导游药箱之旅行中如何预防冠心病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/635/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E7_9F_A5_E8_c34_635077.htm (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。(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。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