

2009年高考期间突发疾病应对全攻略 高考 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/644/2021_2022_2009_E5_B9_B4_E9_AB_98_c65_644136.htm

考试期间，考生们不仅要应对一系列的智力考验，还将应对最后冲刺阶段的体力考验。因为从以往的经验来看，总有个别考生因为健康问题输在了考场上，真让人懊悔不已。为此，专家们专门准备了一份《考期突发疾病应对全攻略》，为考生们保驾护航。

重点盯防：晕场

疾病分析：几乎每年高考都有考生“倒”在了考场上。心慌、出汗、疲乏无力、脸色苍白，这有可能是晕场的现象，究其原因不外乎三种：一是紧张导致睡眠质量下降、时间缩短，二是紧张导致营养吸收不佳，出现低血糖等现象，三是紧张导致交感神经兴奋，心跳加速，从而出现晕厥。

应对攻略：考生首先就应调整好自己的心态，其次就要“各个击破”，考前应适当提早一些睡觉，早餐一定要吃而且要吃好。如果出现晕场，应立即停止答卷，闭目停思，然后尽量使自己放松。排除心中的任何杂念，使大脑做短暂的休息。

重点盯防：中暑

疾病分析：天热会使汗液不易蒸发，从而导致中暑。

应对攻略：考生们应提前到场，让心情平静，同时应穿舒适、宽松、透气性好的衣服，如棉、麻质的衣服。如果发生中暑，应让考生立即离开高温环境，到阴凉通风处安静休息；可选用风油精、十滴水、藿香正气水等；可以掐人中穴；病人发高热，可用冷水浸湿的毛巾敷头部、颈、腋下、腹股沟等大血管经过的部位降温。

重点盯防：感冒

疾病分析：考生处于高度紧张状态，容易疲劳，身体抵抗力下降。有的考场启用空调，但如果考生大汗淋漓地从室外高温一下进

入到清凉世界，很容易感冒。应对攻略：考生首先要注意休息，保证考生有充足的睡眠时间；其次是注意冷暖，根据气温的变化及时增减衣服，既要防止暴晒中暑，又要调节好空调温度，睡觉时冷气不宜开得过低；再就是要注意饮食卫生，调节好饮食，多吃一些清淡、易消化的食物，不宜吃生冷的东西。当然，考生进考场前别忘了将身上的汗擦干净。

重点盯防：腹泻、腹痛 疾病分析：高考期间气温高且湿度大，加上考生在高考期间较为紧张，很容易因为消化不良引起腹胀、腹泻。另外，过分紧张会导致胃肠道溃疡疾病的复发，还有些考生由于精神紧张很容易出现神经性腹泻。应对攻略：考生应多吃水果、蔬菜等清淡食物，切忌进食过于油腻的食物，避免加大肠胃负荷。考生尽量不吃不新鲜的食物、隔餐的食品，卤味以及肉制品也要少吃。神经性腹泻则与精神过度紧张有关，所以考生还得及时调整心态。如果发生腹泻、腹痛，应及时补充含盐的水分。

重点盯防：紧张性头痛 疾病分析：气温反复无常，加上学习和工作压力造成的精神紧张、情绪异常及睡眠严重不足等因素，易导致头痛。考生临上考场，更易患紧张性头痛。应对攻略：预防紧张性头痛的发作，一是要注意早晚的保暖，二是要多吃西红柿、百合、青菜、草莓、橘子等，忌食辛辣、油腻的食物，三是不要给自己过多的压力，要多到户外锻炼，尽量缓解、放松情绪。若患了紧张性头痛就需治疗，否则会经常、反复性发作。

重点盯防：牙痛 疾病分析：不少考生平时就有例如蛀牙等牙病隐患，而考场的紧张气氛则可能“引爆”牙病，例如牙神经发炎、牙根发炎等疾病就会乘机作乱。应对攻略：如果考试中牙痛发作，最好应急措施就是吃止痛片。不过下了考场后

，考生就该“亡羊补牢”，及时到口腔医院紧急处理，以防牙痛再次发作影响后面的考试。重点盯防：痛经疾病分析：高考期间长期压力大，加上熬夜、久坐导致气血循环变差，经血运行不畅，则会让痛经症状加重，所以女生有必要采取措施。应对攻略：若是考试中的确有痛经现象，可以用热敷袋热敷、喝些生姜红糖茶、玫瑰花茶为暂时缓解的方法。最新2009年高考信息请访问：百考试题高考网（收藏本站）高考论坛 高考网校 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