

# 高原游“升温”，出发前先学防“高反”

专家：到达高原地区后，切记一个“慢”字

暑期是旅游旺季，高原游热度随之“升温”，青海、西藏等地成为热门旅游目的地。7月12日，安医大二附院呼吸与危重症医学科副主任医师高磊提醒，在赏景游玩的同时，也要注意提防潜在的危险——高原反应。 记者 马冰璐



适当  
吸氧



多吃  
蔬菜水果



行动  
要缓慢



不洗头洗澡  
以防感冒



适当服用  
缓解高原  
反应药物

## 暑假到，高原游“升温”

今年暑假，旅游市场一片红火，在众多旅游线路中，高原游持续“升温”。记者从合肥多家旅行社获悉，最近，咨询或报团参加高原游的市民有不少。据了解，目前跟团高原游价格从5000多元~1万多元不等，预计这波出游热潮要持续到9月初。

“高原游和别的旅游线路不同的是，高原反应会让人出现不同程度的身体不适，所以出行者一定要根据自己的身体状况决定行程。”采访中，多家旅行社工作人员均提到了这一点，“特别是一些选择自驾游、自由行的市民，更要做好充足的出行准备。”

## 身处高原，切记一个“慢”字

据安医大二附院呼吸与危重症医学科副主任医师高磊介绍，高原反应是指人体急速进入高原或者更高海拔地区，暴露于低压低氧环境后产生的各种不适。常见的表现有：胸闷气短、头痛、头晕、牙痛、失眠、恶心、呕吐、腹泻等，也称为急性轻症高原病。“一般轻度的高原反应，可以通过多休息、减少运动、吸氧等缓解。”高磊表示，需要警惕的是，高原肺水肿、高原脑水肿等急性重症高原病，如果不及处理，会出现生命危险，“出现高反后，如果身体十分不适，一定要及时就医。”

“出行的准备工作也非常重要。”高磊建议出行

前一周开始服用红景天，“到达高原地区后，切记一个‘慢’字，说话要慢，走路步伐要慢，做任何动作都要轻慢平缓，高原地区昼夜温差大，要注意保暖，避免感冒，刚到的一两天，尽量不洗头洗澡，以防感冒。”此外，饮食要尽量清淡一些，少食多餐、多吃蔬菜水果，少食油腻、刺激性食物，切记不可饮酒。

“一般来说，60岁以上人群、心肺功能不佳者，不建议前往高原地区，这些人群容易出现高反。”高磊表示，如果出行前，出现感冒、发烧等症状，也要暂缓前往高原地区，“到达高原地区后，一定要密切关注自己的身体状况，一旦出现不适要及时就医。”

# 刚入伏，就有人热痉挛进了急诊

“命是空调给的”？医生：室内外温差过大反而易中暑

## 头伏第一天，有人热痉挛进了急诊

“7月11日是头伏第一天，当天下午一下子来了两位中暑患者。”据安医大二附院急诊科主治医师傅春生介绍，两位中暑患者都是户外劳动者，“一位是轻症中暑，另一位是重症中暑热痉挛，出现了双下肢痉挛的症状。”幸运的是，经过对症治疗，两位患者均已好转。

据介绍，中暑是高温环境下由于热平衡和(或)水盐代谢紊乱等引起的一种以中枢神经系统和(或)心血管系统障碍为主要表现的急性热致疾病。中暑按其临床症状的轻重可分为轻症和重症中暑，重症中暑包括热射病、热痉挛、热衰竭。

具备下列情况之一者，诊断为轻症中暑：①头晕、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热；②有呼吸与循环衰竭的早期症状，大量出汗、面色苍白、血压下降、脉搏细弱而快；③肛温升高达38.5℃以上。

凡出现热射病、热痉挛或热衰竭的主要临床表现之一者，可诊断为重症中暑。热痉挛：由于大量出汗，体内钠、钾过量丢失所致。主要表现为明显的肌肉痉挛，伴有收缩痛。痉挛以四肢肌肉及腹肌等经常活动的肌肉为多见，尤以腓肠肌为最。痉挛常呈对称性，时而发作，时而缓解。病人神智清醒，体温多正常。

热衰竭：在高温、高湿环境下，皮肤血流增加，但未伴有内脏血管收缩或容量的相应增加，因此不能足够

记者 马冰璐

三伏天，酷暑热，7月12日，记者从合肥各大医院获悉，最近，由于持续的高温天，急诊科接诊了不少中暑患者。医生提醒，高温天，户外劳动者一定要注意防暑降温，“吹空调也要悠着点，室内外温差过大反而容易中暑。”

地代偿，致脑部暂时供血减少而昏厥。一般起病迅速，先有头昏、头痛、心悸、出汗、恶心、呕吐、皮肤湿冷、面色苍白、血压短暂下降，继而昏厥，体温不高或稍高。通常休息片刻即可清醒，一般不引起循环衰竭。

热射病：在热环境下作业时，人体内部和外部总体热负荷超过了散热能力，导致身体过热所致。其临床特点为突然发病，体温升高可达40℃以上，开始时大量出汗，以后出现“无汗”，可伴有皮肤干热及意识障碍、嗜睡、昏迷等中枢神经系统症状。死亡率甚高。

“一般来说，高温天，特别是每年‘三伏天’期间，中暑患者呈现明显增多趋势。”傅春生表示，以户外劳动者居多，如建筑工人、外卖员、快递员等，“户外劳动者一定要做好防暑降温工作。”

## 吹空调悠着点，室内外温差过大反而易中暑

酷暑难耐，如何预防中暑呢？“高温天气时，需要给身体补充足够的水分，预防中暑最简单的方法是多喝白开水或淡盐水，还应避免饮用过凉的冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。”傅春生表示，还要尽量减少在高温环境下工作，特别是避免烈日直接照射，高温天气需尽量减少外出，最好不要在10:00~16:00的烈日下行走。如果此时必须外出，一定要做好防护工作，如穿着浅色、宽松的衣服，戴宽边帽或打遮阳伞。

夏日炎炎，不少人调侃“命是空调给的”，对此，傅春生提醒，空调温度别调得太低，使用空调时一定要注意适时开窗通风。合理设置空调温度，空调温度应控制在与室外温差5℃至10℃之间，否则室内外温差太大，反而容易中暑、感冒。

此外，高温天要减少运动量，运动时最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，时间以30分钟为宜。而当气温达到35℃以上，要停止运动，以静制动，并保持充足的饮水。饮食以清淡为好，多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。多吃凉性蔬菜、苦味菜、各种瓜类，少食高油高脂食物。充足的睡眠可使大脑和身体各部分都得到充分休息，既利于工作和学习，也可以预防中暑。

“一旦出现头晕、心悸等中暑症状，要立即去通风阴凉处，多喝水，也可服用一些防暑降温药物，必要时立即就医。”傅春生还建议，市民可以适当随身携带一些清凉油、仁丹、风油精、藿香正气水等，以备不时之需。