

科学应对高原反应， 安心解锁大美新疆

撰文 / 张焕杰

新疆地域辽阔，地形地貌差异显著，整体呈现“三山夹两盆”格局，大部分区域海拔适中，一般不会引发高原反应。乌鲁木齐、吐鲁番、伊犁河谷、喀什城区等热门旅游与工作区域，海拔多在1 000米左右，吐鲁番盆地甚至低于海平面，人体在此活动不会出现明显缺氧不适。但境内帕米尔高原、天山山脉等高海拔地段，海拔普遍超过3 000米，部分区域可达4 000米以上，空气稀薄、氧气分压降低，易引发高原反应。因此，掌握科学、规范的应对方法，是安全前往新疆高海拔区域的重要保障。

高原反应并非器质性疾病，而是人体从低海拔环境快速进入高海拔区域后，因缺氧产生的急性生理性应激反应。其核心诱因是高海拔地区空气密度小、氧含量低，人体吸入氧气不足，导致血氧饱和度下降，心肺负荷短暂增加，进而引发一系列不适症状。常见症状包括头痛、头晕、胸闷、气短、乏力、睡眠不佳、食欲减退等，通常在进入高海拔区域数小时内出现，多数人通过合理适应可自行缓解。若忽视症状、持续登高或剧烈活动，可能加重反应；极少数情况下会诱发急性高原肺水肿、高原脑水肿等严重问题，因此科学预防与及时处置至关重要。

应对高原反应，首要原则是循序渐进适应，避免快速登高。医学实践表明，阶梯式上升能显著降低高原反应发生率。前往新疆高海拔区域前，建议先在喀什、库车等中低海拔区域停留1至2天，让身体初步适应海拔变化。进入3 000米以上区域后，避免单日海拔上升超过1 000米，抵达后优先休息，减少走动，不急于观光、劳作，给身体足够时间调整呼吸与循环功能。工作人群需合理安排任务，初期减少体力消耗，待适应后再逐步恢复正常工作量。行程规划中尽量选择低海拔地点住宿：睡眠时人体耗氧量虽低，但代谢调节放缓，低海拔住宿能有效减轻夜间缺氧不适，提升适应效率。

其次，保持健康的生活习惯，是减轻高原反应的基础措施。高海拔地区气候干燥，水分流失快，需主动、多次补充水分，每日饮水量保持在2 000毫升左右，避免因脱水加重缺氧症状。饮食以清淡、易消化为主，多摄入碳水化合物，适量补充维生素，避免暴饮暴食、饮酒及油腻饮食，减轻肠胃与心肺负担。抵达高海拔区域的前2天，严禁跑步、攀爬、负重等剧烈运动，降低身体耗氧量。同时注意保暖，新疆高海拔区域昼夜温差大，受凉易引发感冒，而感冒会显著增加高原病风



险，需及时增减衣物，避免受凉。

药物与物资准备需科学规范，不盲目依赖。常用预防药物如红景天，建议出发前1周左右在医生指导下服用，帮助提升身体耐缺氧能力；出现头痛等症状时，可在专业人员建议下使用对症缓解药物。不建议自行叠加服用多种药物，避免不良反应。赴高海拔区域可携带便携式氧气瓶、血氧仪，出现轻微不适时可低流量吸氧缓解，同时监测血氧状态，直观了解身体情况。需要明确的是，药物与吸氧仅为辅助手段，无法替代身体的自然适应过程。

对于高原反应，需做好分级处置，牢记严重反应立即下撤的原则。轻度反应仅表现为轻微头痛、乏力，无需过度紧张，停止活动、安静休息、适量补水，通常1至2天可缓解。若出现剧烈头痛、呕吐不止、呼吸困难、意识模糊、行走不稳等症状，属于严重高原反应，必须立即处理，第一时间停止登高，持续吸氧，尽快转移至海拔降低500米及以上的区域，并就近就医。新疆高海拔区域虽偏远，但景区、县城均设有医疗救助点，及时下撤与专业救治是避免危险的关键。

出发前的健康评估是规避风险的前提。计划前往新疆高海拔区域的人员，建议提前进行体检。患有严重心肺疾病、高血压控制不佳、严重贫血、哮喘等疾病的人群，不适合进入高海拔区域；感冒、发热期间应暂缓行程，待痊愈后再前往。孕妇、婴幼儿身体调节能力较弱，也应尽量避免前往。健康人群无需过度担忧，只要遵循科学方法，多数人可安全适应高原环境。

新疆的高海拔区域拥有独特的自然景观与人文风貌，帕米尔高原的雪山草原、天山深处的冰川湖泊，吸引着各地的游客与科研工作者。高原反应并不可怕，只要认清其生理本质，遵守循序渐进的适应原则，保持良好生活习惯，做好药物与物资准备，掌握分级处置方法，就能有效预防与应对。

编辑 / 杨颖容