

高原“高”招，轻松应对“高”烦恼

文 / 成都大学附属医院 李茂

当你踏上海拔2500米以上的高原时，如果出现头痛、头昏、食欲缺乏、恶心、呕吐、全身无力、睡不好觉等症状，那可得留个心眼，这可能是急性高原反应在悄悄作祟。急性高原反应在医学上称为急性轻症高原病；若病情进一步加重，还可能出现致命的高原性肺水肿和高原性脑水肿。

一、哪些情况容易发生高原反应

1.海拔升高速度过快

乘坐飞机快速抵达高原时，身体还没来得及调整，就容易手忙脚乱，进而出现急性高原病。

2.活动强度过大

刚到高原就急于登山、干活或参与救援等强体力活动，身体吃不消，高原反应便容易乘虚而入。

3.寒冷天气

海拔每升高1000米，气温下降约6℃。突然遭遇寒冷，身体抵抗力下降，高原反应就容易趁机发作。尤其在冬春季节，急性高原病更为常见。

4.上呼吸道感染

发生高原性肺水肿的患者中，50%在发病前有上呼吸道感染史。发热会使耗氧量增加，再加上高原低氧损伤与感染的双重打击，促使高原性肺水肿发生。

5.性别因素

女性出现高原反应的风险比男性高。另外，高原环境对胎儿有不利影响，因此妊娠期女性不适合上高原。

6.肥胖

肥胖会带来一系列问题，例如换气不足、阻塞性睡眠呼吸暂停以及耗氧量增加等。在高原地区缺氧的环境下，这些问题会更加严重，导致低氧血症，从而引发高原反应。

7.睡眠质量差

睡眠质量不好会增加高原反应的风险。在平原地区睡眠质量不佳的人，到了高原后，睡眠质量可能更差，更容易出现高原反应。

8.精神心理因素

初次进入高原的人，面对低氧、寒冷的环境，又对高原环境及其危害不太了解，容易产生紧张、焦虑、恐惧和疲惫等负面情绪，这些情绪会影响身体适应高原的能力，使高原反应更易发生。

9.疾病影响

一些生理功能不良或患有相关疾病的人去高原工作，会增加患高原病的风险，还可能加重原有疾病，甚至危及生命；曾患过高原病的人也更容易再次出现急性轻症高原病。

二、如何预防高原反应

1.做好准备

(1) 提前了解高原知识: 多了解高原反应的症状、原因和预防方法, 做到心中有数, 焦虑情绪自然会减轻。

(2) 全面体检: 出发前去医院做个全面体检, 尤其是有基础疾病的人, 以确保身体状况适合高原之旅。

(3) 携带防护用品: 带上便携式氧气瓶, 以备不时之需; 准备一些常用的高原反应药物, 如止痛药、止吐药等。由于高原紫外线强、气温低, 要注意做好防晒和保暖措施。

2.逐步适应

(1) 阶梯式上升: 先到海拔较低的地区停留几天, 让身体慢慢适应, 再逐渐到海拔更高的地区。

(2) 火车出行: 选择乘坐火车前往高原, 在欣赏沿途风景的同时, 身体也能慢慢调整, 适应高原环境。

3.药物预防

(1) 红景天胶囊: 提前服用可增强身体对缺氧的耐受能力, 有助于应对高原环境。

(2) 乙酰唑胺: 在医生指导下服用, 可促进红细胞生成, 提高血液携氧能力, 预防高原反应。

4.保持良好的生活习惯

(1) 多喝水: 高原地区空气干燥, 容易脱水, 因此

要多饮水, 保持身体水分充足。

(2) 避免剧烈运动: 刚到高原时, 尽量不要进行剧烈运动, 给身体留出一个适应期。

(3) 饮食调整: 多吃富含碳水化合物的食物, 如米饭、面条等; 避免食用油腻、辛辣食物, 以减轻胃肠负担。

(4) 避免饮酒和吸烟: 酒精和尼古丁会加重高原反应的症状, 所以到了高原后最好远离烟酒。

三、如何处理高原反应

对于急性轻症高原病不能掉以轻心, 千万别想着“挑战自己”。一旦出现症状, 必须马上停止活动, 找个舒适的地方好好休息, 通过吸氧缓解缺氧症状; 别再往更高海拔的地方去, 按时服用一些常用的高原反应药物。一般情况下, 几天内就能恢复。

如果症状没有缓解, 一定要及时就医, 接受专业的检查和治疗。如果继续登高、发生继发感染或者处理不当, 急性轻症高原病可能会发展成致命性的高原性肺水肿或高原性脑水肿。

大家在前往高原地区前, 应该充分了解高原反应的相关知识, 做好万全准备, 这样才能轻松愉快地欣赏高原的壮丽风光, 让高原之旅成为一次难忘的美好经历。

我们与人

