

不必一上高原就吸氧

专家驴友告诉你西藏游健康误区

文 / 褚睿雅

上周有消息说青藏铁路开通后,有9名游客死亡。铁道部门紧急辟谣,说只有一名老年游客死亡。谣言是澄清了,但西藏游的健康话题又热了起来。9月又逢西藏游的高峰季节,我们请了去过西藏的驴友和浙医一院体检中心的袁笑萍副主任来讲解西藏游该注意的健康问题。



误区一：高原反应如洪水猛兽

由平原进入高原或由高原进入更高海拔地区后,缺氧及大气压环境的急剧变化对人体的神经系统、呼吸系统、心血管系统、消化系统等都有一定影响,从而产生一系列相应的不适症状。就是我们所说的高原反应。

小林在8月份的时候乘火车去了西藏,但他并没有出现传说中的“高原反应”,在那边一切很正常。不过与他同行的朋友中,有出现高原反应的,后来吸了氧就没事了。在去的路上,他们看到有人在火车上吐得非常厉害,在格尔木就下了。

浙医一院体检中心的袁笑萍副主任说,到了西藏旅游,很多人都会出现急性高原反应,有些人很轻微,几乎没什么感觉,有些人反应很剧烈。急性高原反应的症状有头昏、头

痛、胸闷、气促、无力、胃口不开、腹泻等。轻微的高原反应不需要担心,只要卧床休息一到两天就可以了。

袁主任说,保持良好心态才能使高原适应“水到渠成”。对高原反应,不能过于畏惧,也不能过于大意,及时识别高原肺水肿、高原脑水肿很重要。如果静卧休息后上述症状加重,频频出现干咳或咳痰,痰中带黄色或粉红色液体,或者出现精神萎靡、表情淡漠,神志恍惚、嗜睡等症状,那就应警惕高原肺水肿或高原脑水肿,必要时应立即送往医院诊治,以防发生意外。

误区二：提前吸氧防高原反应

很多游客一到高原地区就开始吸氧,没有出现高原反应症状的也吸。袁主任说,这其实是一个误区。机体对环境变化的反应也需要一个过程,一般都是到高原地区以

后10个小时左右才会出现高原反应。过早吸氧,反而会不利于机体对高原环境的适应。

很多游客到了西藏以后很新鲜,所以下火车,或者一下飞机就直奔景点,这对身体也是不利的。资深驴友麦麦进藏已经有5、6次了。她说,根据经验,游客个体体质的差异很可能在具体的高原病中千差万别。她第一次进西藏的时候几乎没有高原反应,第二次却非常痛苦,一直胸闷、头晕、恶心,躺在床上休息了两天才好。

麦麦认为,去西藏旅游保持充足的休息特别重要,所以进藏后要做的第一件事情不是游玩,而是休息。只有身体保持在良好状态,才能更好地抵御高原病。

在旅程的安排上应该尽量宽松一点,到西藏后一定要有休息时间。挑选旅行社的时候也最好挑一个行程安排相对宽松的。

误区三：人人都该做进藏体检

很多人在去西藏前都会去做个体检。袁主任说,原则上是这样子,但如果了解自己身体状况,脏器无实质性器质性病变,没有特意做进藏体检的必要。

麦麦也说,如果身体一直很健康,其实没有必要做进藏体检,她进藏那么多次,都没有体检过。当然,如果常年都不体检的人,还是有必要去做个检查,看看自己的心肺功能是否正常,这样到西藏旅游才能更安全。在出行前的几个月,应该有意地加强锻炼,增加体力,调整自己的状态。每次出游的状态很重要,状态好的时候,高原反应也会比较轻微。

进西藏的时候最好带些抗感冒退热类药、抗高原反应药、抗生素、创可贴、止泻药、消炎药。去西藏旅游比较艰苦,体力消耗较大,因此,最好备些维生素C和维生素B₆。

●小贴士 带好墨镜和眼药水

高原强烈的阳光和紫外线会伤害眼睛,袁主任提醒大家太阳镜和眼药水是西藏之行的必备物品。西藏有很多冰雪环境,双眼直接暴露在这种环境中数小时,即可造成雪盲。据一些专家的调查,许多探险者在珠峰遇难,都是因为得了雪盲症,眼睛看不见,人又落单,最后出事了。所以,在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜,至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。如果发生雪盲,应以眼药水清洗眼睛,并转移到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇,减少用眼,尽量休息。

另外,西藏的昼夜温差非常大,所以一定要注意保暖。感冒、发烧会增加耗氧量,会加剧高原反应。

健康博客



专家名片:袁云庆,浙医一院医务科科长,中国中西医结合肝病专业委员会副主任委员,浙江省中西医结合学会肝病委员会主任委员。

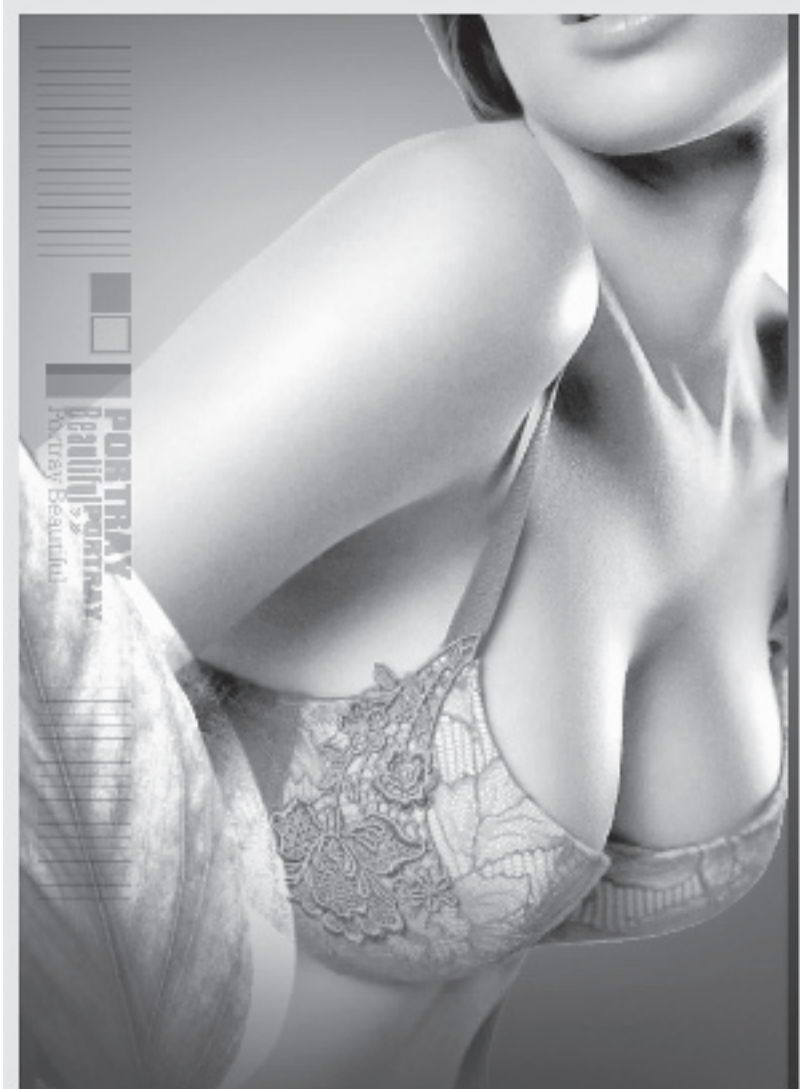
修脚易感染乙肝

近日,乙肝防治宣传大使刘德华自曝是乙肝病毒携带者,赢得舆论赞扬之声时也引起不少争议:华仔身为携带者,这么多年一直知道自己情况,但还是毫不避嫌拍吻戏,似乎不太厚道。

在很多人的眼里,乙肝是一种“洪水猛兽”般的疾病。其实接吻虽有传染病毒的可能,但概率很低。如果刚好接吻双方有口腔溃疡或有破损伤口,接吻有传染病毒的可能。乙肝主要传播途径是血液、体液、母婴传播,一般生活接触是不会传染的。

乙肝没有想象中那么可怕,但是因为它具有一定传染性,所以在现实生活中,还是需要注意的。理发时,很多人都会顺便刮个胡子,这其实是一个比较危险的行为。如果刀片曾经为某个乙肝病毒携带者服务过,还不小弄出血来,刀片又未经消毒给下一位顾客用,就有可能造成传染。与此相同的道理,足浴有修脚这么一道工序,修得不恰当,割出血来,也是有传染的可能。

目前,治疗乙肝还没有特效药,但大家把乙肝看得太过于严重了,所以,很多乙肝病毒携带者拼命去寻找特效药,听信广告,胡乱治疗。殊不知,这样时常引起反作用。鉴于目前还没有特效清除乙肝病毒的药物,因此在未发病的情况下,是不建议吃药的。因为药物本身就有毒性,而且还会打破机体与病毒间的平衡,有时反而会促发肝炎。



杭州华山医疗美容医院
중국 화산 화신 의료미용의원
改变·让生活更自信

专家倡导安全丰胸

杭州华山医疗美容医院核心技术,超微创、零痛苦、可逆转材料,安全丰胸,品质保证。

美胸推介: 仿生隆胸, 自体脂肪丰胸, 乳房下垂提升, 乳头乳晕缩小等

华山丰胸四大优势

- 技术更安全: 仿生假体材料可经腋下切口植入, 同时采用数字化精准定位, 手术切口小, 不影响乳房血液循环。
- 设计更贴身: 华山丰胸假体和团队将运用三维技术, 根据受术者胸廓、体量、年龄及个人气质及职业特点进行乳房、乳头、间距的设计, 为您塑造自然完美的乳房。
- 形态更逼真: 仿生假体材料, 其质地与人体的脂肪组织一致, 植入人体后, 自然与胸部融为一体, 就是最亲密的爱人也无法觉察出来。
- 专业更权威: 华山医疗美容医院是华东地区大型品牌连锁医美, 专业丰胸整形, 华山丰胸医院院长亲自主刀, 安全丰胸, 美丽更有保障。



- 高俊明 业务院长 主任医师
- 冷春倩 韩国kim jong seo客座医师
- 张景涛 华山首席整形医师
- 马 懿 华山首席丰胸医师
- 吴开泉 名誉院长 四川人造美女缔造者
- 崔圣木 韩国形体整形区区长 (中国整形师)

经典项目: 丰胸及其它乳房整形 改脸型 鼻部综合整形 双眼皮 面部综合整形 E光嫩肤 E光除皱 E光脱毛 腋臭去除术 除皱 疤痕修复 唇裂修复 生殖整形等

无假日医院 美丽热线: 0571-86822999 86512266 地址: 杭州市东新路33号 汽车南站出口 邮编: 624612038 网站: www.huashanxx.com 伊路实名: 华山整形