

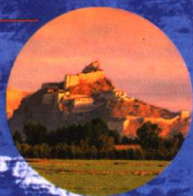
主编 白春学

GAOYUAN LUTOU HE FEIJI LUXING BAOJIAN BAIWEN



高原 旅游 和 飞机 旅行 保健

百问



第二军医大学出版社

高原旅游

和

飞机旅行

保 健 百 问

主编 白春学

编者 白春学 洪群英

蒋进军 王桂芳

杨建伟

第二军医大学出版社

アノ・ミ・シ・ノ・ミ
モ方、イ・イ・イ・イ

ISBN 7-81060-654-9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 112712 号

主 编 白春学

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话 / 传真: 021—65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容市排印厂印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 4.5 字数: 58.5 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册

ISBN7-81060-654-9/R·486

定价: 10.00 元

前 言

美国思想家爱默生提出“健康是人生第一财富”(The first wealth is health, Raiph Waldo Emersion),作为医师的本书作者更深深体会到这句话的深刻含义,并经常在各种场合给健康人和患者提供各种健康忠告。近年来随着国家经济快速发展,高原旅游和飞机旅行者越来越多,但如何预防高原旅游和飞机旅行反应,还没有引起人们的足够重视。对于大多数人来说,乘飞机旅行没有明显健康风险,但是一些患有基础疾病及肺功能较差的乘客却可能面临显著的生理应激,甚至出现基础疾病恶化。而高原旅游较乘飞机时的生理应激程度更大,即使健康人有时也会出现严重反应。对于这些人来说,基础肺功能、有无基础疾病、基础疾病的可逆程度是

决定其能否安全完成高原旅游或乘飞机旅行的重要因素。为帮助高原旅游和乘飞机旅行者充分认识这一问题,并做好预防工作,保证旅行安全,我们组织了5名对高原旅游和飞机旅行有一定经验的呼吸病学和康复医学专家,挑选了有代表性的116个常见问题给予解答。简言之:知己知彼,知难而上,充分准备,保障健康。由于时间有限,书中难免有不足之处,欢迎广大读者批评指正。

复旦大学附属中山医院

白春学

2006年9月1日

目 录

高原旅游篇

一、高原概念

1. 何谓高原? / 3
2. 何谓大气压? 高原与平原气压有何区别?
/ 6
3. 国内外著名高原旅游点的海拔高度为多少? / 7
4. 高原旅游点的魅力何在? / 9

二、高原对人体的影响

5. 高原对人体呼吸系统有何影响? / 10
6. 高原对人体心血管系统有何影响? / 11
7. 高原对人体血液系统有何影响? / 12
8. 高原对人体肾脏系统有何影响? / 13
9. 高原对人体消化系统有何影响? / 14
10. 高原对人体中枢神经系统有何影响? / 15
11. 高原对人体皮肤有何影响? / 16
12. 高原干燥气候对人体的影响有哪些? / 17
13. 高原寒冷对人体的影响有哪些? / 18

14. 日光辐射对人体的影响有哪些? / 19
15. 紫外线对人体的影响有哪些? / 20
16. 为什么会发生高原睡眠障碍? / 20
17. 何谓急性高原反应? / 21
18. 何谓慢性高原反应? / 22
19. 何谓“低原反应”? 如何克服? / 23
20. 世居高原和移居高原者再次进入高原还要适应吗? / 24
21. 为何高原居民通常双颊发红、皮肤较黑? / 25
22. 许多人觉得自己身强力壮, 于是觉得自己不可能会发生缺氧这种高原反应, 是这样吗? / 27

三、高原反应预防

23. 为何要做高原旅游健康体检? / 28
24. 高原旅游健康体检的内容与意义如何? / 29
25. 哪些医院对高原旅游健康体检有经验? / 30
26. 高原旅游健康体检与普通体检有何不同? / 30

目 录

- 27. 哪些人更容易发生高原反应? 有没有什么规律? / 30
- 28. 哪些疾病患者不适合高原旅游? / 32
- 29. 怎样做好预防高原反应的心理准备? / 33
- 30. 如何做好预防高原反应的衣食住行准备? / 34
- 31. 如何保持高原最佳营养状态? / 35
- 32. 如何保持高原最佳生理状态? / 35
- 33. 高原旅游是否需要备些药物? / 36
- 34. 为什么刚进入青藏高原的前几天要多休息? / 37

四、常见高原疾患的防治

- 35. 到达高原后的注意事项有哪些? / 38
- 36. 在高原旅游过程中发生高原反应该怎么办? / 40
- 37. 高原上头痛的特点是什么? 如何防治? / 42
- 38. 如何克服高原睡眠障碍? / 45
- 39. 怎样预防高原病? / 47
- 40. 吸氧可否防止急性高原病? / 49

41. 有的人在发生缺氧时会很紧张,这与高原反应有关系吗? / 49
42. 急性轻症高原病如何防治? / 50
43. 高原肺水肿如何防治? / 51
44. 高原肺水肿与高原肺炎的区别是什么? / 53
45. 高原脑水肿如何防治? / 55
46. 高原性胃肠出血如何防治? / 56
47. 高原高血压如何防治? / 57
48. 高原低血压如何防治? / 59
49. 什么是高原心脏病? 如何预防? / 60
50. 高原紫外线对眼睛有何影响? 如何防治? / 61
51. 鼻子干燥和高原鼻出血如何防治? / 62
52. 为什么在青藏高原上易患中耳炎? 如何预防? / 63
53. 进入高原后为什么不能频繁吸氧? 什么叫氧中毒? / 64
54. 如何抢救高原昏迷? / 65
55. 亚急性成人高原病具有哪些特点? 如何防治? / 67
56. 如何防治亚急性小儿高原病? / 68

- 57. 何谓慢性高原衰退症？如何防治？ / 69
- 58. 高原上慢性支气管炎有何特点？ / 71
- 59. 高原人为什么会有肺动脉高压？ / 72
- 60. 为什么高原地区先天性心脏病发病率较高？ / 73
- 61. 如何治疗慢性高原反应？ / 74

五、高原旅游保健常识

- 62. 在高原上可以抽烟吗？ / 75
- 63. 在高原上可以适当饮酒吗？ / 76
- 64. 在高原上喝茶有何讲究？ / 76
- 65. 怎样消除高原疲劳？ / 77
- 66. 野外迷向与迷路怎么办？ / 78
- 67. 如何应对泥石流？ / 79
- 68. 如何应对雪崩？ / 80
- 69. 你了解高原中的有害昆虫吗？ / 82
- 70. 你了解高原中的有害植物吗？ / 82
- 71. 你了解高原中的有害动物吗？ / 83
- 72. 如何设计高原旅游运动负荷？ / 85
- 73. 在高原可以露营吗？ / 86
- 74. 高原露营帐篷的要求有哪些？ / 88
- 75. 乘火车进入高原时如何卫生防护？ / 88

- 76. 乘飞机进入高原时如何卫生防护? / 89
- 77. 爬雪山时应注意哪些问题? / 90
- 78. 乘汽车进入高原时如何卫生防护? / 92
- 79. 我朋友去西藏,坐飞机直接到有一定海拔的地方一下子不适应,为什么要下到海拔低的地方缓几天才可以上高原? / 93
- 80. 十月份去西藏,需要注意哪些问题? 要准备些什么吗? / 93
- 81. 高原紫外线强,怎样可以避免晒伤? 饮食需要注意什么吗? / 94
- 82. 我妈妈今年 50 岁,有点高血压,可以去西藏高原旅游吗? / 95
- 83. 过两天要去西藏旅游,但是得了感冒,请问是否要紧? / 95
- 84. 一般在高原的饮水量是否要增加? / 96
- 85. 患有过敏性鼻炎,去西藏旅游的话需要注意什么? / 97
- 86. 白教授在东方网上谈到阶梯高原旅游,何谓阶梯高原旅游? / 97
- 87. 发生高原反应后回到平原怎么办? / 98

飞机旅行篇

一、飞机旅行对人体的影响

- 88. 为何需要飞机旅行健康体检? / 103
- 89. 为什么会在飞机旅行时出现缺氧? / 104
- 90. 为什么会出现机舱内气体容积的变化? / 104
- 91. 飞机旅行对呼吸生理有何影响? / 105
- 92. 飞机旅行对呼吸系统疾病有何影响? / 106
- 93. 飞机旅行对肺血管疾病有何影响? / 109
- 94. 飞机旅行对血液病有何影响? / 110
- 95. 如何保证飞机旅行健康安全? / 111
- 96. 如何做飞机旅行健康体检? / 112

二、飞机旅行健康问题防治

- 97. 飞机旅行者如何预防相关疾病? / 113
- 98. 飞行时是否要吸氧的简易判断标准如何? / 114
- 99. 肺结核患者能否乘飞机? / 115
- 100. 什么是高空性肺水肿? / 115
- 101. 高空性肺水肿如何防治? / 116

102. 什么是高空性脑水肿? / 116
103. 高空性脑水肿如何防治? / 117

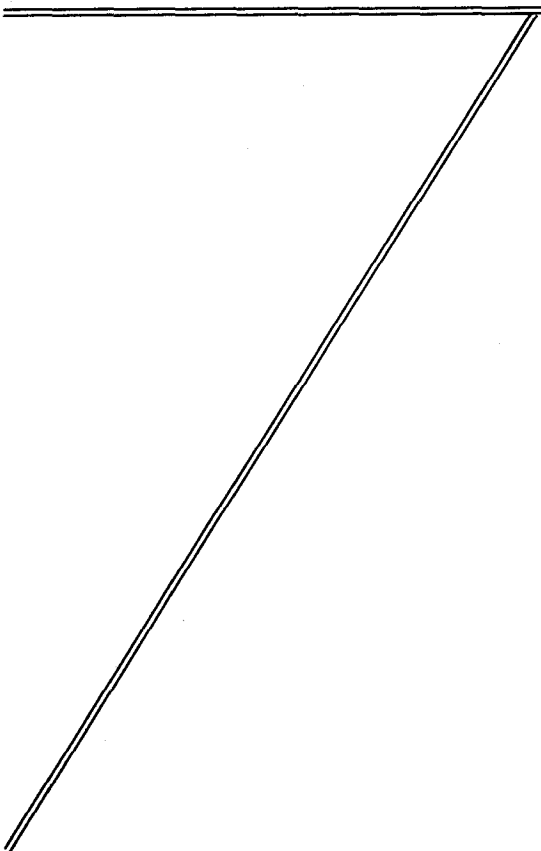
三、飞机旅行保健常识

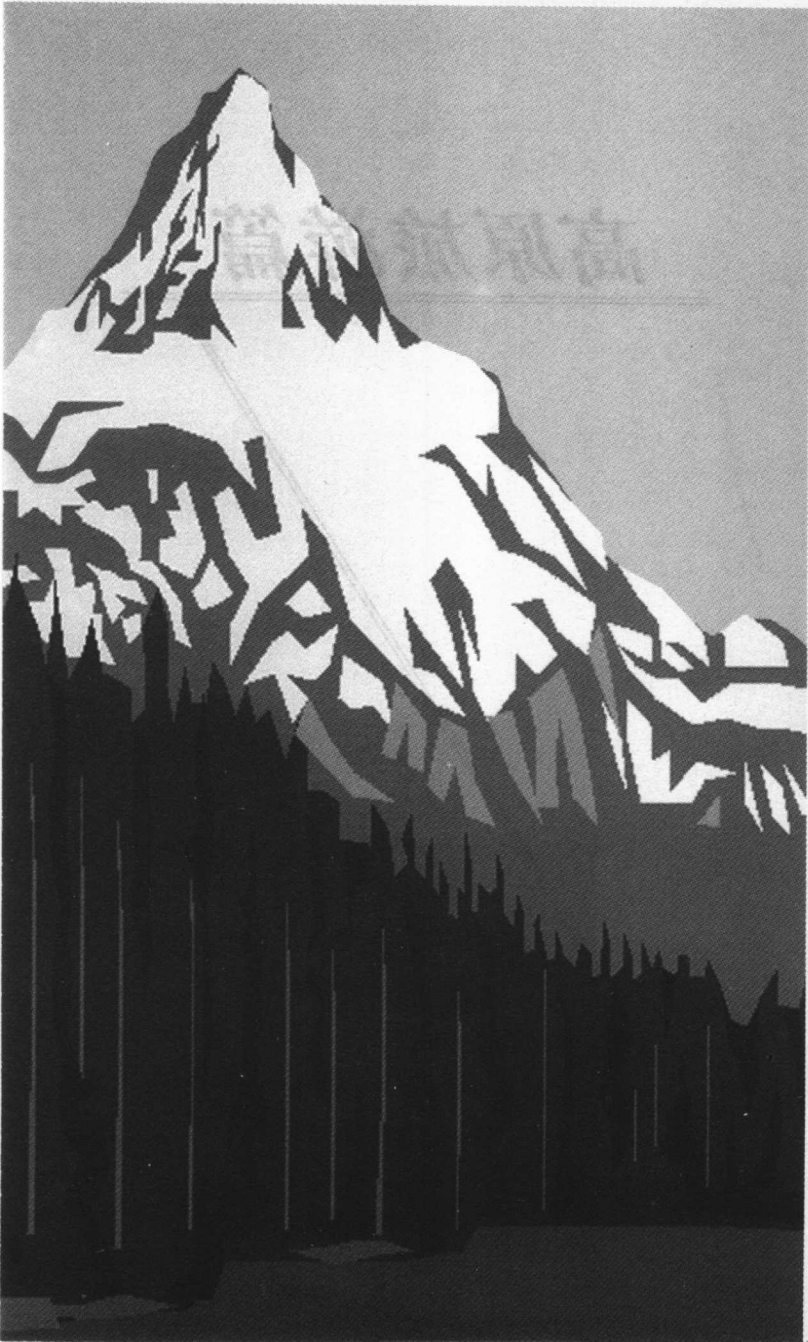
104. 坐飞机下降时都有耳朵痛,即使咬口香糖也不行,请问医生这该怎么办?
/ 118
105. 孕妇可以乘坐飞机吗? 有哪方面的限制? 需要注意哪些问题? / 119
106. 对老年人和某些有疾病的患者乘飞机有什么限制吗? / 120
107. 我有癫痫病,但已经治疗5年,一直没发过病,请问可否乘飞机?乘机时要注意什么? / 121
108. 心脏病患者能否坐飞机旅行? / 121
109. 请问宝宝多大可以乘飞机? 小孩也会有耳鸣呀? / 122
110. 对心脏病患者而言乘飞机危险还是坐火车危险? / 123
111. 听说经常乘飞机吃维生素C能缓解不适症状,有道理么? / 124
112. 患贫血能乘飞机吗? / 124

目 录

- 113. 坐汽车晕车,乘飞机是否会晕机? 如果晕机的话要吃什么药? / 125
- 114. 我一乘飞机就有上腹痛,请问是什么原因? / 126
- 115. 我是一位新空姐,经常飞来飞去,皮肤很干燥,很担心。请问可以通过饮食改善么? / 126
- 116. 在飞机上可否进行体育锻炼? / 128

高原旅游篇





一、高原概念

1. 何谓高原?

从地理学的角度讲,所谓高原,就是指海拔在 500 米以上,顶面平缓,起伏较小,而面积又比较辽阔的高地;然而医学上所说的高原是指海拔在 3 000 米以上,产生明显生物效应(机体反应)的地区。因此,一般医学上所称的“高原”是指海拔在 3 000 米以上的地区。在我国,海拔在 3 000 米以上的高原主要在青海、西藏、新疆、四川、云南与贵州部分地区。

全世界有许多著名的高原,其中如亚洲的青藏高原、伊朗高原、印度高原,非洲的埃塞俄比亚高原、东非高原等,北美洲的拉布拉多高原、巴西高原等,而许多著名的山脉如喜马拉雅山脉、阿尔泰山脉、兴都库什山脉、阿巴拉契亚山脉、落基山脉、科迪勒拉山、乞力马扎罗山等就座落在这些高原上。

与低地和平原地区相比,高原地区气候有以下几个显著特点:

(1) 低压、缺氧:气压的高低主要决定

