

高原病

海拔2500米以上地区，空气中的氧气分压较低。随着海拔不断升高，空气越发稀薄，含氧量也随之骤减。这会导致身体出现一系列不适症状，也就是我们俗称的高原反应（简称“高反”，或称高山病）。

高反的严重程度因人而异，主要取决于个人的健康状况、海拔高度、上升速度、运动强度以及对高原的适应能力。对于患有基础疾病、未提前做好适应性训练、海拔过高、攀升过快或体力消耗过大的人群，高反往往更为严重。

此外，高原环境还可能加重某些慢性疾病，如高血压、心脏病、慢性肺病和贫血等。

人体对高原的适应过程通常需要1到2周：此时，身体会通过加快心率、加深呼吸以及增加红细胞数量来应对缺氧。然而，一旦返回低海拔地区，这种适应能力也会在1到2周内逐渐消失。

高原反应有哪些症状？

常见症状有头痛、恶心、呕吐、食欲不振、浑身乏力以及嗜睡。病情严重时，还可能出现呼吸困难、头晕、步态不稳、身体失去协调性、意识模糊，甚至可能导致昏迷。

如何预防它？

- **提前规划行程：**如果条件允许，请合理设计路线，实行循序渐进的“阶梯式”攀升，给身体留出适应的时间。
- **控制上升速度：**建议每天攀升高度不超过500米。夜间住宿的海拔高度，最好不要比前一晚高出300米以上。
- **留出足够的适应时间：**无论是在出发前还是登高过程中，都应安排适当时间让身体逐步适应

高海拔环境。

- **保证充足睡眠：**优质的夜间睡眠能显著促进身体对高原环境的自我调节。
- **控制体力消耗：**初到高原的前几天，应避免剧烈运动。此后的活动量也应根据身体状况逐步增加。
- **保持充足饮水：**白天要多喝水，预防脱水。
- **避免饮酒与服用镇静类药物：**酒精和某些药物会加重高反。切勿服用会抑制呼吸功能的药物，如镇静剂和麻醉性止痛药。
- **饮食清淡均衡：**以易消化、高碳水化合物的食物为主。
- **注意防寒保暖：**准备好防寒衣物。因为寒冷刺激会诱发或加重高原反应。
- **如果您患有任何慢性疾病，**出发前请务必咨询医生。医生会评估您是否需要携带预防性或急救药物，并为您提供必要的医学建议，确保行程安全。

如果已经出现高反症状，该怎么办？

- 就地休息并用扑热息痛来缓解疼痛。
- 在症状完全消失之前，绝对不能继续向更高海拔攀登。
- 如果症状持续没有好转，应立即开始向低海拔地区撤离，并寻求医疗救助。
- 一旦病情恶化，或出现呼吸困难、步态不稳、身体失去协调性等任何严重症状，请立即紧急下撤。

