

# 进高原地区旅游前如何预防高原反应

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1677912725135970.html>

范文网，为你加油喝彩！

## 外出旅游如何避免高原反应

是我们去高原地区旅游要了解的知识。高原反应是人到达一定海拔高度后，身体为适应因海拔高度而造成的气压差、含氧量少、空气干燥等的变化，而产生的自然生理反应，海拔高度一般达到2700米左右时，就会有高原反应。那么

进高原地区旅游前如何预防高原反应呢？下面<https://www.882682.com/>就带大家来了解一下这一旅游疾病知识。

- 1、在高原上可千万不要因为一时激动导致活动太猛，需有段适应时间。
- 2、随身可带一些头通粉（一种相当便宜但十分有效的药）罐装氧气萎蒿满地也是极好的装备（在户外用品商店都能买到、而且价格十分合理）
- 3、在高原反应产生和消除后，补充点口服葡萄糖水也有极好的效果！也可提前服用以提高血糖
- 4、高原上还应多喝水，补充水份，茶水或白水最好（碳酸郑燮是郑板桥吗饮料最好不喝）
- 5、高原上一定要注意保暖碧字组词，出行时多带衣服（带床被子丢在车上最好，睡觉时可盖，天冷是可披）反正是车拉。
- 6、出行时一定得带上多种常用药，上高原前可服用一点感冒药以起到预防作用，此外，治疗腹泻与便秘的药也得必备。
- 7、在高原上一定要注意饮食，在条件允许的情况下一定要按时用餐，而且要吃好，带点水果在车上文字笑话最好，如果去的时间较长，备点维生素。
- 8、到了高原后需要记下些有用单位的电话，交警、旅游部门、医院等以备不时之需。
- 9、要想到高原上就一定得准备充分。

以上就是<https://www.882682.com/>为大家介绍的进高原地区旅游前如何预防高原反应。在此小编建议大家在去高原地区旅游的时候一定要对这些知识加以了解。

更多 作文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发