

高山病是高原反应吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678520987216438.html>

范文网，为你加油喝彩！

当人们从平原进入高原地区时一般人需要2-3个月的时间，慢慢适应当地的低氧环境，使人们能在这种环境下生存，并能进行一般正常或接近正常的脑力及体力活动，有一应的临界限度。急性高山反应一般多发生在登山24小时，一般进入高原1-2周内就能适应当地的高山气候条件，那应该如何预防高山症

呢？要尽可能做高度适应。不过，如果不是以前一再发生急性高山症的人，在台湾大部分的高度，不一孙腓旅游城定需要高度适应或速度限制。但高度超过3000公尺以上之高山，最好以每天300公尺的高度上升较适当；在登山过程中活动量大且呼吸快，水份流失增加，加上在高海拔「口渴感」会变得比较迟钝，所以主动补充水份很重要；可以继续或开始服用Diamox，它除了预防外，也有治疗的效果。在高海拔地区，比较可怕的是脑水肿及肺水肿，它们可以单独发生，也可以伴随着急性高山症，大家知道高山病是高原反应吗？

其实高山病是更严重的高原反应，不过也要把高原反应和高山病分开，虽然从理论上来说两者并不完全能够分开。高原反fitted应是长期生活在低海拔地区的人刚刚到达高原地区后生理上的不适应。这种不适应如果能够通过心肺及全身各个器官的调解，达到新的平衡，发应就会消失。如果这种不适应超过了心肺脑血管所能调解的范围，就出现高山病。高山病也有轻有重，轻的吸吸氧，休息一下就好了。重的会发生肺水肿和脑水肿。

高原反应的常见症状是头痛，头晕，厌食，气促，疲倦，失眠。这些症状一般是暂时的。休息一下就可以适应。要是出现呼吸困难，心跳加速，步态不稳，意识障碍，那就是严重情况的征兆。

高原反应的发生原因其实并不很清楚。一般人以为与空气中氧浓度低有关，其实不完全正确。我们知道的很多事实都不支持这种想法。一般来说，在海拔超过3000米的地方就有可能发生高原反应。而且海拔越高，发生高原反应的几率就越大。然而，空气中的氧含量变化并不大，一直到21,330米的高度，氧含量都保持在21%。你大概会说，气压随着海拔高度上升而下降，氧气压也会随着下降。不错，但是我们知道补氧并不完全缓解症状，缺氧状态在低海拔地区也不出现高原反应的症状。有研究认为，高原反应是由于低二氧化碳分压抑制了呼吸中枢引起的。不管怎样，高原反应是由于低气压引起的，这点还是没错。发生高原反应还是要吸氧的，至少能减轻一部分症状。

高原反应发生在身体虚弱的人，也发生在身体强壮的人，登山运动员也会发生高原反应。发病的原因并不是因为身体免疫系统或心肺功能不好，而是由于高度上升过快和不适当的过分运动。我这样说不是叫大家不要锻炼身体。身体还是要锻炼的，因为在西藏的旅行会很艰苦，需要不少体力，而且一个健康的身体在不今年中考作文幸发生高山病后，可以减少并发症的发生和加速恢复的过程。高原反应的发生有点像过敏反应，一组健康状况差不多的人一起爬山，有爱的格言的人有高原反应，有的人没有。我建议想去西藏的朋友，先在本地找一座三千五米以上的高山来试一试，看自己有没有高原反应。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，高山病是高原反应的，是更严重的高原反应，比高原反应要厉害法治的力量多，如果大家还想了解更多的登山自救的知识，那就继续浏览本网登山安全小知识库中的内容吧。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发