

<<高原天路健康行-自我保健普及>>

图书基本信息

书名：<<高原天路健康行-自我保健普及读本>>

13位ISBN编号：9787532385300

10位ISBN编号：7532385302

出版时间：2006-10

出版单位：上海科学技术出版社

作者：甯学寒、李舒平

页数：140

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高原天路健康行-自我保健普及>>

### 内容概要

《自我保健普及读本：高原天路健康行》先是介绍一些较为实用的高原自我保健常识，接着又针对常见高原高山病症推荐了应急处理措施，最后又对高原饮食起居的各种注意事项作出说明。这本实用性小册子简明扼要，通俗易懂，是在高原生活、工作或旅游的必备保健指南，也可供广大登山爱好者及高原地区的科研、临床工作者参考选用。

## <<高原天路健康行-自我保健普及>>

### 作者简介

该书的作者都长期从事登山医疗及生理研究工作。

李舒平在珠穆朗玛峰的多次攀登中担任医疗工作，曾与珠峰考察队和中科院低氧开放实验室等合作，研究高山习服，获中科院、国家体委科技进步奖3项。

而宁学寒则曾任珠峰科考队高山生理组组长，在多个高山地区进行高山生理研究，并担任中国生理学杂志的编委，现为英国皇家医学会会员，美国华盛顿大学医学教授。

## <<高原天路健康行-自我保健普及>>

### 书籍目录

保健常识篇一、高原自然因素大气压力下降温度降低辐射增强湿度降低地形复杂气象多变生物群落与植被特殊二、氧与生命氧的发现氧与早年的肺生理学氧与高海拔氧的补充三、低氧后的力不从心体力活动与耗氧量大气氧含量降低高度与体力活动极限的关系自我判断负荷适合度简易估测最大耗氧量四、对高原的习服和适应低氧及内环境恒定初到高原的身体反应遵循自然规律适应和习服五、对低氧的耐受身体素质特征低氧耐受能力低氧耐受性的表现低氧耐受的后天获得六、低氧储备能力及测定储备能力低氧储备能力储备能力的测定常见病症篇一、食欲不振与消瘦存在的事实压力差的影响低氧的影响高原食谱的制定二、睡眠障碍主要原因措施三、记忆与情绪变化瞬时记忆近期记忆与长期记忆高于定居点的易忘现象情绪、性格与行为应急处理后果预防四、头疼与急性高原反应阵发性单侧头疼前额痛和颅后痛头疼与高血压头昏与低血压头疼伴发热急性高原反应五、昏睡、共济失调与高原脑水肿极度倦怠和步态不稳伴随状况紧急处理后遗症预防六、咳嗽干咳干咳伴咽喉疼咳嗽伴血丝痰咳嗽有脓痰咳嗽、流涕、头疼伴发热咳嗽伴泡沫状痰七、粉红色泡沫状痰与急性高原肺水肿肺水肿的形成尽早发现可疑患者鉴别治疗经验积累八、低氧时的心搏节律及频率常见心率(律)变化严重缺氧时的心律警惕其他病变的可能九、恶心、腹泻、腹痛和便秘恶心呕吐但无腹泻、腹痛恶心呕吐伴腹泻、腹痛高原腹泻与便秘十、高原出血倾向与血栓出血血栓形成十一、浮肿与水肿脸浮肿与高原水肿倾向感觉异常的局部肿十二、视听障碍视力减退与视网膜出血雪盲色觉异常听力下降与前庭敏感十三、肢体麻木与冻伤短暂麻木持续性麻木冻伤的产生冻伤在高海拔发病率高冻伤的现场处理十四、缺氧危象及昏迷昏迷的高原现场处理发绀、苍白与缺氧危象昏迷的鉴别快字诀十五、慢性发绀高原红细胞增多症高原心脏病高原血压异常高原指甲凹陷症十六、外伤肢体骨折与脱臼颈部和头颅损伤肋骨及内脏损伤虫蛇咬伤

## <<高原天路健康行-自我保健普及>>

### 章节摘录

初到高原的身体反应 人初到高原,例如到达拉萨机场,由于稀薄的空气中含氧量比平原上低,同样吸入一口气,肺泡内的含氧量也相应降低,继而导致血含氧量下降,内环境恒定受到破坏。这时,体内的化学感受器如颈动脉体等立即察觉到异常,于是一方面通过自动调节途径,加深加速呼吸;另一方面,则将信息传递至神经中枢。同时,低氧状态也直接影响大脑中枢系统。这样通过神经及体液调节机制,使体内各种器官充分动员起来,以摄入足够的氧气来弥补血中含氧量的不足。

心脏接到信息,使心肌收缩加强和心率加速。

储藏红细胞的脾脏对低氧信息作出收缩反应,增加红细胞进入血液循环以提高运输氧的能力。

低氧还使身体主要的心、脑等器官的血管舒张,以利细胞的气体交换;次要器官及周边的血管收缩,以利于血液分配到重要器官,等等。

然而,呼吸的变化会造成通气过度,把体内具有酸性的二氧化碳过多地排出体外,相对地碱性物质比例增大,形成呼吸性碱血症,严重时能引起头晕、恶心、呕吐及肢体麻木;呼吸及血液循环功能的加强和周围血管收缩会引起血压不稳;颅内血管舒张会增高颅内压力,引起头疼。

这是人体为了保持内环境恒定所作的生理反应,或反应过度的继发效应,在24小时左右达到高峰,于是人们就称之为高原反应。

过度通气造成的呼吸性碱血症,需通过肾脏的逐步调节方能使体液的内环境重新达到恒定状态。

通常在3~7日后,当新的内环境恒定建成,静息时的呼吸活动及心率反应会逐渐平缓下来,碱血症随之消失,头疼也会缓解,但红细胞及血色素仍会继续上升。

这时,不再是脾脏收缩,而是骨髓造血功能增强,使血液能携带更多的氧,直到满足细胞的耗氧量为止。

.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>