

2025年12月29日 星期一 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

I 什么是「高原病」？如何预防？

近日，“23岁硕士在川西田海子山徒步时因严重高反离世”的消息冲上热搜，引发对高原旅行安全问题的关注。事实上，高反并非只是“轻微不适”，严重时可能引发肺水肿、脑水肿等致命并发症，且与年龄、体质无绝对关联，即便是健康人群也可能中招。“高原病”是什么？如何预防和应对？成都中医药大学附属医院高原医学科主任、主任医师李雪萍对此进行了专业解读。

李雪萍介绍，高原病的核心诱因是高海拔缺氧，症状多与呼吸系统、神经系统相关，这些不适与普通感冒、疲劳等症状易混淆，严重时可能危及生命。其常见不适包括头痛、心慌、恶心、失眠、呕吐、肌肉酸痛、气短、全身乏力、口唇发紫、头晕、胸闷、食欲不振。

初上高原，应避免急速登高，避免快速进入高海拔地区，建议从低海拔（如2000米至2500米）开始，每天升高海拔不超过1000米，并停留1至2天，给身体适应缺氧环境的时间。若需快速进入高海拔地区（如乘飞机直达），应在抵达后24至48小时内避免剧烈运动，如跑步、登山等，以慢走、休息为主。

在高海拔地区，应调整生活习惯，保持良好状态，注意补水与饮食。高海拔地区气候干燥，需多饮用温水，避免脱水加重缺氧；饮食以清淡、高碳水化合物（如米饭、面条）、易消化食物为主，减少油腻、辛辣及酒精摄入。

另外还需要注意保暖与睡眠。高海拔地区昼夜温差大，需及时增减衣物，预防感冒，并保证每天7至8小时的充足睡眠，避免熬夜，减少身体耗氧负担。

到高海拔地区还应准备必要的药物，并严格遵循医嘱服用。可以准备复方制剂如复方党参片、红景天胶囊、舒理康胶囊、高原安、圣脑康丸等。其中红景天最好在上高原前3至5天服用，可以辅助改善身体对缺氧的适应能力。儿童、孕妇以及有基础病者需咨询医生后使用。

抵达高海拔地区后若出现轻微头昏、乏力，可按说明书服用高原安，缓解初期不适症状。

除红景天、高原安等针对性药物外，普通感冒药、止痛药（如阿司匹林）不能预防或治疗高原病，需明确症状后对症用药，避免药物副作用叠加。

此外还应备齐专业装备应对高原环境。可以携带便携式氧气瓶、氧气袋等供氧设备，尤其是老人、儿童或有心肺基础病的人群，在出现明显缺氧症状时可及时吸氧，每次吸氧10至15分钟，但应避免长时间过量吸氧。

个人防晒用品如防晒霜、遮阳帽、太阳镜等也是上高原的必备用品，因为高海拔地区紫外线强，皮肤、眼睛晒伤会间接影响身体状态，增加高原病风险。

想去高原旅游又怕高反

快收藏这份高反应对攻略



▲游客在西藏那曲市比如县羊秀乡萨普雪山脚下拍照留念。
新华社资料图片

2

如何应对高原病？

李雪萍特别提醒，如在高原上出现持续剧烈头痛、呕吐、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰等，要警惕是否是高原肺水肿。此时需立即下降海拔并就医，绝对卧床休息，避免活动。

此外，如出现头痛、神志恍惚、步态不稳、恶心欲呕、肢体麻木无力等症状，还要警惕是不是高原脑水肿。遇到这种情况应立即下降海拔，保持呼吸道通畅，尽快就医。



游客在珠峰北大门打卡拍照。图据西藏日报

在高原地区旅行，还应避免“靠毅力硬扛”的情况，若出现中度及以上症状时，切勿认为“忍一忍就好”，拖延可能导致病情加重，甚至引发并发症。

儿童、孕妇、60岁以上老年人以及患有严重心肺疾病如冠心病、哮喘，以及高血压、糖尿病的人群，进入高海拔地区前需先进行身体评估，经医生允许后再前往。

若曾有严重高原病史如高原肺水肿、高原脑水肿，不建议再次进入高海拔地区。

若从高海拔地区返回低海拔后，仍持续出现乏力、心慌等症状，需及时到医院检查，进行心肺功能检测，排除高原病后遗症。

计划前往高海拔地区的人，可提前记录当地急救电话、医院地址，备好急救包（含氧气、基础药物、体温计等），做到有备无患。
华西都市报-封面新闻记者 周家夷