

如何预防和应对高原反应?

高山反应(简称高反)是指人到达一定海拔高度之后,身体机能为适应因海拔高度变化造成的气压差、含氧量少、空气干燥等问题,而产生的一系列自然生理反应。

一般来讲,平原人快速进入海拔3000米以上高原时,50%~75%的人会出现高反,但经过3~10天的适应,症状会逐渐消失。高反的发生率老年人低于青年人,女性低于男性,且与男性的体重指数呈正相关,与女性的体重指数无关,因此,肥胖的青年男性最容易发生高反。

高山反应的症状

高反最常见的症状包括:疲劳、头痛、失眠。此外还可能出现胸闷、气短、干咳、头痛、牙疼、头昏、乏力、厌食、恶心、呕吐、昏睡、失眠、微烧等。随着高反的进一步发展,就会演变成严重的高山症,如高原肺水肿和脑水肿。

如何应对高山反应?

上高原前:

一.量力而行,如原先有严重心肺功能异常、严重高血压、严重神经衰弱

或呼吸道感染患、严重贫血等基础疾病,最好不要上高原。二.决定要上高原了,前期要禁烟酒,预防感冒(感冒造成的通气量降低,在高原可是不容忽视的),避免劳累,充分休息。三.做好攻略,充分了解高反的基本知识。四.备好氧气和必要药物,包括乙酰唑胺,地塞米松,刺五加,复方党参,舒必利w,必要时向医生请教咨询。五.买保险。

上高原时:

一.上高原最好要循序渐进,专家建议,初入高山者如需进4000米以上高原

时,一般应在2500~3000米处停留2~3天,然后每天上升的速度不宜超过600~900米。

二.到达高原后,头两天避免饮酒和服用镇静催眠药。

三.多喝水,如果缺水,一定会高反。在高原,可以喝的水如下: 1. 纯净水 2. 可乐等高糖、含咖啡因的饮料 3. 红牛等复合维生素饮料 4. 当不小心运动过激,发生心跳加速的情况,有条件的可以喝葡萄糖或肌昔口服液

四.避免着凉,注意保温,尤其要预防感冒。

五.避免激烈运动,轻度活动可促使身体尽快适应环境。

六.饮食要多补充碳水化合物和维生素。

七.避免待在不通气的密闭空间。

八.注意保持充足的睡眠和休息。

九.药物预防:进入高原时持续使用上文提到的药物,可有效预防高反。

有高反后:

一.保持积极乐观的心态,给自己积极的心理暗示。到了高原,一旦出现高反,首先要保持镇定(慌张是很耗氧的),症状轻微

可不处理,让机体尽快适应。

二.不要运动。

三.可暂时停止进食。

四.补充水分。避免着凉,注意保温,尤其要预防感冒。保持充足的睡眠和休息。避免待在不通气的密闭空间(缺氧)。

五.就医治疗:如症状重,可对症处理,吸氧能很快缓解症状,也能避免发展为重症高原病。出现严重呼吸困难、咳粉红色泡沫痰、出现严重的神经精神症状时,必须到附近医院就诊,采取积极措施。

文晓 柯

油箱为什么不可以加满?

一般去加油站加油的时候,总是习惯让加油员“加满”油,其实把油箱加满绝对不是一件安全的事情,为什么呢?

1.加油太满行车有危险

为了防止汽油膨胀而

涨破油箱,一般的油箱都会在顶部设计一个通气孔。如果我们把汽油加得太满,汽油很容易从通气孔中溢出,特别是在夏季高温的天气开车。在这种情况下,如果溢出的汽油在高温下发生燃烧,那破坏性可就大了,车子毁了

不说,甚至会威胁到生命安全。

2.恐会产生负压

汽油加得太满极易造成油箱通气孔堵塞。如果通气孔堵塞,汽车在行驶中油面下降,油箱内就

会产生负压,很容易形成汽油泵的气阻,也就是供油不畅,有的时候还供不上油。驾驶朋友可以注意一下,如果你的车子在高速行驶时出现一蹶一蹶的现象,或是不太好发动,很可能就是因为汽油加得太满产生负压造成

的。

3.油气挥发容易致癌

我们在加完油之后,时不时会闻到浓浓的汽油味,很多人都不以为常,其实这是在油气在外泄。这主要是因为给汽

车加油的时候,油枪加满自动跳停,此时加油员将油枪提起,然后再继续加油,就会使得油气回收不充分,从而挥发出来,而油气中含有致癌物质,对身体有害,有些人闻太久可能会有头晕、不适的症状。文/王 建

呼和浩特供电局停电通知

因计划检修,以下出线需要停电,请有关用户做好生活和工作的安排。
●8月02日8:30~18:00 光明变959新华线
停电范围:铁一中、建筑学校、二十五中、钢铁路小学、明泽小区、呼钢小区、金园小区等用户
●8月02日8:30~18:00 呼和开闭站954哲里木线
停电范围:工业大学、青山小学、公安厅、第四干休所、边防总队、二十四中等用户
●8月02日8:30~18:00 赛马场变957中建线
停电范围:人防培训中心、居然之家、党委、曙光街、大将作小区等用户
●8月03日8:30~18:30 西郊变926巴彦路线
停电范围:孔家营村、西龙王庙、北亚清真、公交一公司、桃园水榭、富源小区、百度城等用户
●8月03日8:30~18:30 西郊变929丙化工路线
停电范围:艾博龙园、祥和花园、回民区卫生局、吉利小区、恒盛基地等用户
●8月06日8:00~18:00 海东变969构件街线29#北支14#北支1#杆西支2#杆后段
停电范围:国泰地产、荣斌地产等用户
●8月07日8:00~17:00 新华变964护城河线2#环网柜955开关后段
停电范围:中铁七局、路灯等用户
●8月07日8:30~15:30 鸿盛变954铁东线
停电范围:航天六院、武警基地、汽车东站等用户
●8月07日8:30~15:30 鸿盛变967滨水线
停电范围:塔利公租房、三医院等用户
●8月07日8:30~16:00 金川

变969川北线
停电范围:内蒙古公安厅反恐总队、军区教导队、刀刀板村等用户
●8月08日8:30~18:30 金桥变952大黑河线
停电范围:税务局、少管所、质量监督、景观花园、锦绣佳园、市气象局等用户
●8月08日8:30~18:30 金桥变953佳园线
停电范围:金桥佳园、金凤凰、呼市日报、粮储局、金河湾、金桥水厂等用户
●8月08日8:30~18:30 金桥变964桥昭线
停电范围:九州通药业、金桥小学、城建局、前巧报、民智苑、和泰房地产、建家地产等用户
●8月09日8:30~18:30 如意变954平安线
停电范围:移动、绿地Ⅲ期、绿地等用户
●8月13日8:00~17:00 北郊变952奋进路线8#环网柜952开关后段
停电范围:警卫局、新城区公安局、国家储备粮库、铁路小区等用户
●8月13日8:30~18:30 如意变951天骄线
停电范围:乌兰财富中心、政府小区、呼市二中、党委小区、林业厅小区、环保局宿舍等用户
●8月14日8:30~17:30 陶卜齐变956保和少线33#杆后段
停电范围:保和少村、水磨村、奥淳酒业、大窑村、东干丈村、西干丈村等用户
●8月15日8:30~18:30 陶卜齐变951榆林线
停电范围:呼市第十中学、毫沁营镇、水磨村、陶卜齐前后街等用户
●8月15日8:00~17:00 海东变964东风路线3#环网柜951开关后段
停电范围:十四中、内大艺术学院、新华大厦等用户
●8月16日8:00~17:00 海东变962新城线

停电范围:交通设计院、人寿保险、工行、公会干校等用户
●8月17日8:30~18:30 鼓楼变951指挥线
停电范围:消防指挥中心、水木年华、春华景致、长融地产、凯域地产等用户
●8月17日8:30~18:30 鼓楼变952辛家营线
停电范围:三〇师、纪检委、军区农场、秀水小区、公安消防、东鼓楼、西鼓楼等用户
●8月17日8:30~18:30 鼓楼变953融发线
停电范围:东达地产、春华水务、奥登地产、万盛地产、曦茂地产等用户
●8月18日23:00~19日3:00 赛马场变955海平线
停电范围:成吉思汗小学、军区干休所、气象局、府兴营村、天府花园、富恒大厦等用户
●8月18日23:00~19日3:00 赛马场变970海拉尔线
停电范围:胸科医院、农行、草原研究所、人防办公室、武警宿舍、残联等用户
●8月20日8:00~18:00 鸿盛变966北山线
停电范围:呼和浩特市水库管理处、哈拉沁村委员会、新城区环卫局等用户
●8月20日8:00~18:00 鸿盛变953金赛龙线
停电范围:中级人民法院、呼市殡仪馆、公路管理处、哈拉沁村、中国六冶等用户
●8月20日8:30~18:30 如意变957远五纬线
停电范围:海关大厦、大唐高配、上东领海、伊泰等用户
●8月21日5:00~20:00 昭君变959二道河线
停电范围:看守所、科苑家园、范家营、太平庄等用户
●8月22日8:00~18:00 鸿盛变

961加州华府线
停电范围:加州华府等用户
●8月22日8:30~18:00 乌素图变951乙书苑线
停电范围:一间房、师大青年政治学院、建筑学校、团校、高速公路管理局等用户
●8月22日8:30~18:30 陶卜齐变955太平庄线
停电范围:中铁六局、古力板村、前乃莫板村、阳曲天等用户
●8月22日8:30~18:30 东郊变912保东线
停电范围:讨号板新村、巨海城、人大党委机关、绿地二期、呼市工商局、金盛国际、竹园小区、中海锦绣城等用户
●8月23日8:30~18:00 南郊变951辛辛板线66#杆后段
停电范围:玉泉区政府、沟子板、看守所、鼎盛国际等用户
●8月23日8:30~18:00 昭君变954电台线27#杆后段
停电范围:贾家营、前后桃花、敬老院、黄河小区等用户
●8月24日8:00~18:00 海东变954电机线2#杆9A142开关后段
停电范围:十五中、东门外小学、光华街、城建小区、电机小区等用户
●8月24日8:30~18:30 东郊变915南航线
停电范围:春华水务、亿利、东河、众生、东河广场、民小等用户
●8月24日8:30~17:30 鸿盛变955塔利线
停电范围:生盖营、武警训练基地、塔利村、哈拉更等用户
●8月27日8:00~18:00 赛马变967高速路线
停电范围:山水小学、市电台局、市防汛指挥部、曹家营、豪沁营等用户
●8月27日8:30~17:30 学院变951甲兰板线9#分支箱后段
停电范围:奎素村等用户
●8月28日8:30~17:30 学院变

952小井线43#杆后段
停电范围:姚家湾、古路板、香岛、达赖沟、任和义等用户
●8月28日8:30~17:30 学院变953太伟线
停电范围:军区训练基地、机电学院、纪委监察厅、化工学院、野马图村、呼职、古路板村等用户
●8月28日8:30~18:30 大台变956西把栅线
停电范围:蒙中医院、保全庄、党校小区等用户
●8月28日8:00~18:00 中心变958满都海线3#环网柜952开关后段
停电范围:三医院、团结大队、乌兰歌城等用户
●8月28日8:00~18:00 兴安变953艺术街线
停电范围:巨华、万德花园、华坤房地产等用户
●8月29日8:00~14:00 东郊变947光源线3#环网柜953开关后段
停电范围:工行干校、大力房地产等用户
●8月30日8:30~18:00 南郊变978平河线
停电范围:辛辛板、五里营小区、秋实地产、世源地产、天骄花园等用户
●8月30日8:30~18:00 南郊变969巧报线
停电范围:闻都置业、美通市场、美华隆小区、五里营小区、农科院小区、秋实璟峰汇等用户
●8月30日8:30~18:30 大台变951砖瓦厂线
停电范围:棉纺厂、长龙湾、金桥管委会、千家和泰、永泰地产等用户
●提示:1.凡有自备发电机的用户,必须高度重视安全,严禁向停电的检修线路倒送电。2.工作结束后有可能提前送电,严禁未办理工作票擅自检修线路设备。3.如遇恶劣气候,停电日期另行安排。
咨询电话:95598