

# 冬游西藏 高血压患者需要注意什么？

高血压患者测血压。



有人说,来拉萨,只有一次和无数次;也有人说,青春没有售价,硬座直达拉萨!这些响亮的口号,无不体现着大家对这座日光城的向往。然而,对于高血压患者而言,想要来这座日光城,尤其是在冬季,需要格外谨慎并做好充分的准备。为此,本报记者采访了西藏阜康医院心血管内科主治医师田鹏,为大家解析高血压患者如何实现安全且愉快的“冬游西藏”之旅。

文/图 记者 王静



田鹏为患者测血压。

## 向往与顾虑并存

随着2024年度“冬游西藏”活动的开幕,在2024年10月15日至2025年3月15日期间,游客们不仅可以享受到进藏机票和火车票的优惠,还可以免费参观西藏所有A级景区。

“我女儿在拉萨工作6年了,我一直想去看看她工作的地方。而且西藏一直是我向往的地方,但是因为高血压的原因一直不敢去。”52岁的王志敏感叹道。

来自武汉的张女士也有着同样的心愿和担忧:“和我老公一起去西藏一直都是我的愿望,但是我患有高血压,一直很犹豫,不知道能不能去。”

“看到朋友发来‘冬游西藏’活动的消息,真的特别特别想去,但是孩子们一直阻止,因为我去年查出来高血压,孩子们不放心,不愿意让我‘冒险’,只能在网上看看西藏的美景啦!”北京市退休工人李梅告诉记者。

无论是王志敏、张女士还是李梅都反映了众多高血压患者的纠结与期盼。一方面,对西藏充满向往;另一方面,又因为高血压对自身的健康状况有所顾虑。

## 医生的专业建议

田鹏医师指出,高血压患者若计划“冬游西藏”,首先必须做好充分的准备工作。出发前,应前往医院进行全面的身体检查,包括测量血压、检查心脏功能、评估肝肾功能等。确保血压控制在相对稳定的范围内,且没有其他严重的并发症。患者应确保日常服用的降压药物充足,并随身携带病历和相关检查报告,以便在需要时能为当地的医疗人员提供准确的健康信息。

同时,应带上足够厚实的衣物,包括保暖性能良好的羽绒服、防风外套、保暖内衣、围巾、帽子和手套等。在户外活动时,要特别注意保护头、颈、手和脚等部位,防止受寒。

田鹏医师还特别强调了行程规划的重要性。对于高血压患者来说,过于紧凑和劳累的行程可能会导致血压波动,增加心脑血管疾病的风险。因此,建议在行程中预留足够的休息时间,尤其是在到达西藏后的前两天,要避免剧烈运动和过度兴奋,让身体有一个逐步适应高原环境的过程。

那么您是否是高血压患者呢?田鹏医师表示,如果您有以下症状,一定注意监测血压:头痛、头晕、头胀、注意力不集中、记忆力减退、肢体麻木、夜尿增多、心悸、胸闷、乏力等。根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,推荐使用经过校准和验证的上臂式电子血压计,不建议使用水银柱血压计。

## 注意事项与健康保障

对于高血压患者的“冬游西藏”之旅,田鹏医师还给出了一些具体的注意事项。饮食方面,应保持清淡、均衡。应减少盐

的摄入,避免食用腌制食品和高盐的小吃。同时,应增加蔬菜和水果的摄入量,以保证足够的维生素和矿物质。此外,应注意饮食的卫生,避免因不洁食物导致胃肠道感染,从而

影响血压的稳定。在高原地区,由于氧气含量相对较低,可能会出现缺氧的情况。患者还可以准备便携式氧气设备,如氧气瓶或氧气袋,在感觉呼吸困难或不适时适当吸氧。

运动方面,应避免剧烈运动和长时间的户外活动。

要随时观察身体的其他症状,如头痛、头晕、心慌、胸闷等,一旦出现这些症状,应立即休息并尽快就医。提前了解当地的医疗资源分布和紧急救援电话也是非常必要的。在旅行过程中,还应与家人和朋友保持联系,告知他们自己的行程和身体状况。保持良好的心态也是至关重要的,不要过于紧张和焦虑,要以平和的心态享受旅行。

## 【记者手记】

根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,我国高血压患病率持续增高。近年来,中青年人群及农村地区高血压患病率上升趋势更明显,我国高血压患者的“知晓率”、“治疗率”和“控制率”已有明显改善,但总体仍处于较低的水平。

在采访高血压患者“冬游西藏”这一选题的过程中,记者见到了像王志敏这样因为牵挂着在拉萨工作的女儿,却因高血压而犹豫不决的父母,也遇到了像张女士那样怀揣着与爱人共赴西藏梦想的游客。在与他们的交流中,也真切地感受到他们内心的忐忑。

对于田鹏医师强调的全面身体检查、药物准备、行程规划、保暖措施、氧气设备、饮食注意等方面,每一个细节都关乎着患者的健康与安全,希望能够引起高血压患者及其家属的足够重视,一定要做好充分的准备,不能盲目出行。

## 西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)职工食堂招聘厨师团队的公告

为进一步优化西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)职工食堂菜品、卫生、服务、管理等质量,现面向社会公开招聘厨师团队。按照相关规定,现就相关事宜公告如下:

### 一、团队要求

计划招聘厨师团队合计人数7人。人员结构为:主厨1人,厨师(会藏餐)1人,墩子1人,面点师(含西点)2人,服务员2人;团队须为150人左右干部职工提供餐饮服务,并具备适时调换厨师团队人员的条件。

### 二、报名时间

2024年11月19日至11月25日

### 三、报名条件

1. 报名者应以团队或公司的形式报名,团队人员要求政治合格、身体健康,能吃苦耐劳;  
2. 报名者须提供公司或团队的《工商营业执照》《食品经营许可证》《卫生许可证》;须提供团队厨师的《中级及以上厨师证和面点师

证》和团队全体人员的《健康证》;

3. 报名者须提供承接大于100人以上单位食堂餐饮服务的业绩证明(1至2家)。

### 四、报名方式

1. 报名形式:采取现场报名

2. 报名地点:西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)办公室(拉萨市城关区林廓北路20号)。

3. 联系人:胡鹏波

4. 联系电话:0891-6827002、15692693366

### 五、薪酬待遇

招聘的厨师团队采取劳务费用包干制,签订劳务合同。

### 六、公开选聘

报名的团队或公司经西藏人民出版社(西藏自治区新华书店)资格审查后初选3家进行试餐比选,并由单位干部职工集中打分并党委会议研究后最终确定1家公司或团队。

## 华能西藏雅鲁藏布江水电开发投资有限公司藏木分公司公告

华能西藏雅鲁藏布江水电开发投资有限公司藏木分公司(原单位名称:华能西藏发电有限公司藏木分公司)因公司管理需要,财务账户拟于2024年底前注销。请与藏木分公司合作期间单位和个人清查是否还存在债权债务。

公告发布之日起30天内,存在应收应付款项请携带有效证件及相关资料至西藏自治区山南市加查县华能业主营地藏木水电厂(藏木分公司委托管理单位)财务部办理登记手续并根据相关要求配合后续事宜。联系人:向先生(13707312111)、陈先生(13699058111)

华能西藏雅鲁藏布江水电开发投资有限公司藏木分公司

2024年11月19日

## 中国邮政集团有限公司昌都市分公司物业外包服务项目单一来源采前公示

该项目发布第二次公开竞争性磋商公告,报名截止日,仅一家供应商提交报名资料,该项目第二次采购失败,现根据审批后的采购方案,转用单一来源方式采购,与昌都市泰润物业管理有限公司进行单一来源谈判。

### 异议联系方式

招标人:中国邮政集团有限公司西藏自治区分公司

地址:西藏自治区拉萨市北京中路33号

联系人:李老师 0891-6241229

2024年11月19日

## 公告

### 尊敬的客户:

感谢您长期以来对我行的关心与支持,因业务发展需要,我支行将原“中国建设银行股份有限公司拉萨德吉路支行”名称变更为“中国建设银行股份有限公司拉萨娘热路支行”。支行更名后,您在我支行开立的账户及产品均可正常使用,我们将一如既往地为您提供优质的金融服务,由此带来的不便,敬请谅解!

联系电话:0891-6846218 0891-6846221

中国建设银行股份有限公司拉萨娘热路支行

2024年11月19日