

ICS 11.100.10

CCS c 04

0B65

新疆维吾尔自治区地方标准

DB65/T 4755—2024

模拟高原低压缺氧环境习服训练技术规范

Technical specification for acclimatization training in simulated plateau
hypobaric hypoxia environment

2024-07-11 发布

2024-09-10 实施

新疆维吾尔自治区市场监督管理局 发 布

目 次

前 言 II

1 范 围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 习服训练对象 1

5 习服前准备要求 2

6 习服训练方式及流程 3

7 习服训练技术要求 3

8 评估结果及建议措施 4

9 其他要求 5

附录A(资料性) 急进高原急性高原病习服申请单 6

附录B(资料性) 急进高原急性高原病习服个人基本信息采集表 7

附录C(资料性) 急进高原急性高原病习服风险评估表 8

附录D(资料性) 急进高原急性高原病习服知情同意书 9

附录E(资料性) 急进高原急性高原病习服后舱内验证知情同意书 10

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国人民解放军新疆军区总医院提出。

本文件由新疆维吾尔自治区卫生健康委员会归口并组织实施。

本文件起草单位：中国人民解放军新疆军区总医院、中国人民解放军陆军第九五七医院、新疆维吾尔自治区标准化研究院。

本文件主要起草人：刘江伟、郭鑫、王广军、是文辉、宋云宏、王莹、杨欣悦、王波、郭炜、沈才福、文红梅、阿力玛斯·吐尔逊、赵梦琦、张莉、关丽娜、王萍、董帅、李卓。

本文件实施应用中的疑问，请咨询新疆维吾尔自治区卫生健康委员会。

对本文件的修改意见，请反馈至新疆维吾尔自治区卫生健康委员会(乌鲁木齐市龙泉街191号)、中国人民解放军新疆军区总医院(乌鲁木齐市友好北路359号)、新疆维吾尔自治区市场监督管理局(乌鲁木齐市新华南路167号)。

新疆维吾尔自治区卫生健康委员会联系电话：0991-8532335;传真：0991-8532335;邮编：830004

中国人民解放军新疆军区总医院联系电话：0991-4991853;传真：0991-4991853;邮编：830000

新疆维吾尔自治区标准化研究院 联系电话：0991-2817441;传真：0991-2817472;邮编：830011

新疆维吾尔自治区市场监督管理局联系电话：0991-2818750;传真：0991-2311250;邮编：830004

模拟高原低压缺氧环境习服训练技术规范

1 范围

本文件规定了模拟高原低压缺氧环境习服训练的术语和定义、习服训练对象、习服训练准备要求、习服训练方式及流程、习服训练技术要求、习服训练结果及其他要求。

本文件适用于平原人群需急进高原进行作业的相关人群的习服训练、以及爱好高原旅游、探险的平原人群的习服训练。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

DB65/T 4756-2024 急进高原低压缺氧环境的急性高原病筛查技术规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

模拟高原低压缺氧环境 **Simulated plateau hypobaric hypoxia environment**

指在低海拔地区(2500 m以下)利用人工舱，模拟高原不同海拔高度不同大气压、氧分压等高原气候特征的方式。

3.2

高原习服 **high-altitude acclimatization**

指居住在平原或较低海拔地区的人群，在进入高海拔或更高海拔后，机体在神经-体液调节下发生一系列的代偿适应性变化，以适应高原环境的过程。

3.3

阶梯静息习服 **ladder resting acclimatization**

在习服过程中，习服人员除必要活动外，不做任何运动的习服方式。

3.4

阶梯运动习服 ladder exercise acclimatization

在习服过程中，以自身耐受的运动强度为前提，以较小负荷开始，逐渐增加强度，运动5 min/次，间歇10 min/次，如此间歇循环直至降舱的习服方式。

3.5

习服训练对象 Training objects for acclimatization

有习服训练需求、自愿参与习服训练且通过筛查无习服训练禁忌的人群。

4 习服训练对象

4.1 适宜人群

4.1.1 通过依据DB65/T 4756-2024的筛查，确定为急进高原急性高原病的中、重度易感人群，有意愿且符合习服前筛查要求的人群。

4.1.2 未经按照DB65/T 4756-2024 进行的筛查，但有意愿直接进行习服且符合习服训练要求的人群。

4.2 禁忌人群

4.2.1 既往患哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病且经住院治疗未缓解或需长期药物控制症状的人群。

4.2.2 既往患高血压、冠心病等循环系统疾病且经住院治疗未缓解或需长期药物控制症状的人群。

4.2.3 患有恶性贫血等血液系统疾病的人群。

4.2.4 医生评估为其他不宜接受习服的人群。

5 习服前准备要求

5.1 习服训练机构

5.1.1 基本要求

5.1.1.1 具备综合性三级甲等医院或相当等级资质的医疗服务机构，或满足5.1.2条件的二级甲等以上的医疗服务机构。

5.1.1.2 拥有职业资格并通过专业培训的人员不少于4名，并随舱进入医护人员各1名。

5.1.2 软硬件设施配备要求

5.1.2.1 具备低压低氧舱。

5.1.2.2 具备过渡舱(供舱内不适人员及舱外物品、人员进出)。

5.1.2.3 具备负荷可调节运动器材。

5.1.2.4 具备血氧饱和度监测设备。

5.1.2.5 具备动态实时心电图监测设备。

5.1.2.6 具备动态实时血压监测设备。

5.1.2.7 舱内具备医用氧气呼吸装置。

5.1.2.8 具备急救抢救系统(包含场地、人员、设施设备、药品、紧急情况处理预案等)。

5.1.3 高原低压缺氧环境模拟要求

5.1.3.1 具备能长时间、持续稳定模拟至最高海拔10000 m高度且减压(或上升)速率可调的低压缺氧环境的人工舱。

5.1.3.2 具备阶梯性减压(或上升)功能,可根据要求降至(或升至)0m~10000 m范围内任意海拔高度低压缺氧模拟环境的人工舱。

5.2 习服训练对象

5.2.1 习服训练前应协调好每日参与时间,保证整个习服训练期间时间连续性。

5.2.2 整个习服训练期间应保证充足休息。

5.2.3 整个习服训练期间健康饮食,忌烟酒油腻饮食。

6 习服训练方式及流程

6.1 习服方式

分为阶梯静息习服和阶梯运动习服。

6.2 习服训练流程

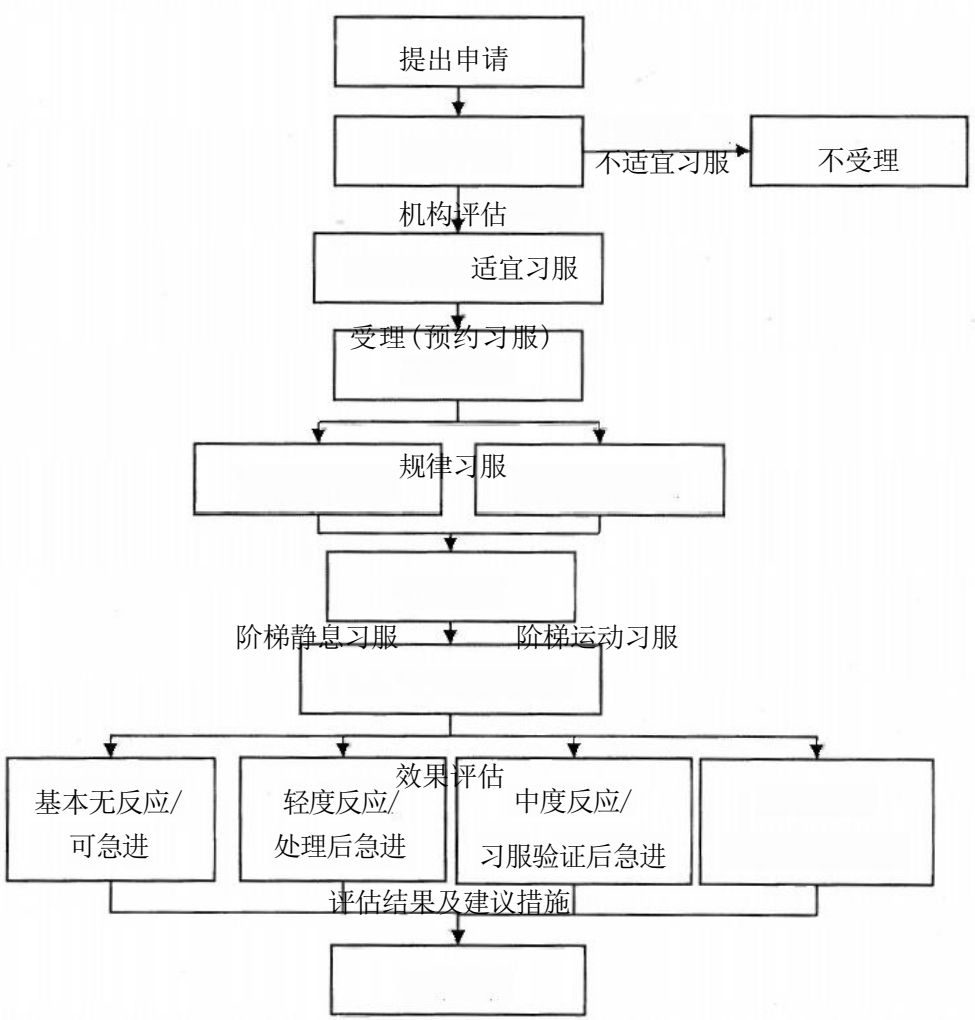


图 1 习服训练技术流程图

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/858060036067006123>