

遇到这些状况 可以这样办

高考的脚步渐近，每个考生都希望能顺顺利利完成考试。为此，记者采访了医生、民警及经验丰富的带队老师，梳理了高考期间可能遇到的各类突发情况，并提出针对性的应对策略，希望这些建议能帮助考生从容地面对突发情况，顺利完成高考。

支招人：桂林市人民医院急诊科副主任 熊利明

■ 考试时突发疾病怎么办?

首先要保持冷静，立即向监考老师或考场工作人员求助。每个考点均配备有值班医生以及专业的医疗保障团队，他们会迅速对考生的健康状况进行初步评估和处理。考生应对考点工作人员的专业能力和应急措施给予充分信任。

若病情较轻,经过现场处理后,考生可继续参与考试。在此期间,医疗保障人员会全程观察,并提供必要的陪伴和支持。若病情较为严重或需要进一步检查治疗,考点医疗保障人员会将考生安全地送往附近医院。

高考固然重要，但个人的健康更为珍贵。面对突发情况，请保持冷静。

■ 考试时感冒或拉肚子怎么办?

感冒、拉肚子虽然是常见病症，但若处理不当，可能会扰乱考生的考试节奏和状态。因此，建议考生事先准备一些常用的药物，如感冒药、退烧药和止泻药，并事先知晓这些药物的用法和用量。

在选择感冒药时，可以选择中药如感冒颗粒冲剂和清热解毒口服液，它们通常不会导致嗜睡。感冒了要注意休息，多喝水，适量饮用淡盐水以补充水分。高考期间天气炎热，空调温度不宜过低，建议设定在26℃左右，并避免饮用冰水或冰饮料。

如果拉肚子，可遵医嘱服用止泻药。此外，口服补液盐可以有效预防和治疗拉肚子引起的脱水。同时，还可以考虑服用一些调节肠胃微生态、助消化的药物，以维护肠道健康。对于平时肠胃状况就不太理想的考生，建议提前咨询医生，开一些调节肠胃微生态和助消化的药物作为备用。这些药物有助于维护肠道健康，减少肠胃不适的可能性。

■考试时可以饮用功能饮料提神吗？

在紧张的备考和临考阶段,一些考生会选择饮用功能饮料,期望能够提神醒脑,提振精神。然而,功能饮料的提神效果并非对所有考生都有效。

尽管许多功能饮料在广告中宣称具有“提神”的功能，但实际效果却因人而异。由于每个人的体质和代谢有差异，对功能饮料的成分反应也会有所不同。因此，功能饮料的提神效果并非绝对可靠。如果考生平时没有饮用功能饮料的习惯，建议在考试期间也不要轻易尝试，以免产生不必要的影响。

■ 备考好紧张，需不需要安排“高考餐”补脑？

通常情况下，考生日常所摄入的营养已经足够，无需进行过度的营养补充，否则可能适得其反。建议考生在考试期间的饮食保持常态，不随意改变饮食习惯，特别是避免尝试新奇或不熟悉的食材，以防出现过敏等不良反应，从而影响考试状态。

高考期间，考生的饮食搭配应荤素合理，优先选择新鲜食材，避免过于油腻和辛辣的食物。

在准备三餐时，早餐应丰富且营养，为大脑提供充足的能量，对维持旺盛的精力和良好的状态极为重要。午餐应吃饱，但避免暴饮暴食，以免加重胃肠负担，影响大脑供血和思维活跃程度。晚餐则应适量，避免过饱导致难以入睡，影响次日的精神状态。

在饮水方面，建议选择白开水，天气炎热时可少量多次饮用。避免过量饮用咖啡、浓茶等刺激性饮品，以免引发神经兴奋或频繁排尿，影响睡眠和考试的正常发挥。

下转03版 ▶▶