



## 高山症

### 1. 定義

隨著海拔高度的上升，會使得大氣壓力下降，導致氧氣的分壓降低。也可以說是在「低壓缺氧」的高山環境中所產生的病狀。高山症是因為低血氧而引起，通常都是因為身體適應高地環境的速度趕不上高度上升的速度所造成。當上山(升)的速度超過人體適應的速度時，高山症就會發生，因此人類無法生存於此種環境中！

### 2. 症狀

- 頭痛常是最主要的症狀
- 噁心或嘔吐(尤其是小孩)。
- 全身無力
- 頭昏或頭重腳輕的感覺
- 失眠
- 最嚴重的症狀則意識混淆、肺水腫。





### 3. 預防及治療高山症的藥物有那些？

- 丹木斯(Diamox, Acetazolamide) 目前被證實對預防高山症有效的藥物  
出發前 12 小時服用半粒，12 後再服用半粒，可以預防急性高山症並且加速身體適應高地環境。副作用有：皮膚麻刺感、噁心、倦怠、耳鳴、感覺異常等。
- 類固醇(dexamethasone)可 以預防急性高山症及高海拔腦水腫。一般使用的劑量 4mg 每六小時服用一粒並要降低爬山之高度。
- 鈣離子阻斷劑( Nifedipine)，可以預防以及減緩有高海拔肺水腫易感受性的人一旦出現高海拔肺水腫的症狀。

### 4. 何時要就醫

在高海拔時，一旦出現肺水腫或腦水腫的症狀常是致命的，至於為何會造成水腫的病理原因目前仍不明，有些有感冒的人若不及時治療，會加劇高原反應而轉化為肺水腫，因此，一有感冒跡象，就要及時吃感冒藥，以減輕高原反應，但對於肺水腫，以類固醇（dexamethasone）治療可以暫時解除症狀而爭取送醫的時間。





## 5. 注意事項

- 對磺胺劑過敏及蠶豆症者則禁止服用丹木斯。
- 要如何預防高山症呢？出發前諮詢醫生作身體檢查評估
- 在海拔 2000-2500 公尺以上的旅遊最好能過夜後再上升高度。
- 在抵達高地後的首 24 小時避免過度運動以及酒精性飲料。記得要多喝水。
- 爬山時要慢慢爬山，不要操之過急。白天爬高一點，晚上則睡在較低的地方。
- 注意自己或同行隊友是否出現高山症的早期症狀。

