

【※參考資料：登山醫學手冊(第三章--山野緊急醫療救護體系、第六章--高山症)】

登山對促進身心健康都有好處，可強化心、肺、血液功能，增進個人體力及耐力，是值得鼓勵的休閒活動。然根據國外的研究報告指出，超過 2440 公尺的高度即可發生高山肺水腫，超過 2750 公尺的高度即可發生高山腦水腫；急性高山病則是到 3000 公尺以上高山旅遊常見的病況。

另依據高偉峰醫師的調查研究，於合歡山雪季時發現約一半以上的病患都是高山症；又發現登玉山的山友有超過四分之一符合急性高山病的診斷。在台灣的高山風景區，也有不少遊客發生高山病症狀，甚至也可能發生嚴重甚至足以致命的病況。

據分析，許多山難事件與高山症有關，如在山上可能因高山腦水腫造成走路不穩而墜崖，因急性高山病的虛弱或高山肺水腫的呼吸困難，造成行動遲緩以致無法到達避風寒的營地而失溫等情形。在台灣不是沒有高山症，只是以前大家對它不夠了解，以致於常被忽視或被誤認為是其他疾病如感冒、肺炎等來處理，而錯失了治療的先機。由於幾乎所有嚴重高山症都是可以預防的，惟有對高山症有充分瞭解，才能真正防範於未然，確保登山安全。以下介紹高山病的症狀、預防及治療，提供您從事高山旅遊時參考。

#### 症狀

- 急性高山病
  - 輕度症狀：頭痛、頭暈、厭食、失眠、噁心、周邊水腫、全身倦怠等。
  - 中度症狀：嘔吐、使用一般止痛藥無法緩解的頭痛、尿量減少等。
  - 重度症狀：意識改變、步態不穩、休息時呼吸困難、肺部可聽到囉音、以及發紺。
- 高山肺水腫
  - 早期症狀：運動表現變差(常是最早的症狀)、乾咳、疲倦、心跳加速、呼吸加速等。
  - 晚期的症狀：休息時仍呼吸困難、多痰的咳嗽、咳血、極端虛弱、發紺等。
- 高山腦水腫
  - 嚴重的頭痛(常會因走路、用力或平躺而加重)、步態不穩、噁心、嘔吐、判斷力異常、行為異常、幻覺、意識混亂、以至昏迷。其中步態不穩被認為是高山腦水腫最重要且最有用的早期臨床指標。

#### 預防

- 高度上升原則：
  - 預防勝於治療，緩慢上升，讓身體有足夠的時間去適應高度的變化，是預防高山症最重要的準則。
- 一般預防原則：
  - 包括攜帶氧氣筒（瓶）或攜帶式加壓袋、避免劇烈的活動、保溫、不要吸菸、不要喝酒及服用鎮靜劑、吃高碳水化合物、避免吃產氣食物(如豆類或碳酸飲料)，都可減輕或避免高山症的發生。
- 藥物預防：
  - 藥物方面，目前被證實對預防高山症有效的藥物包括丹木斯(Diamox,

acetazolamide)，類固醇(dexamethasone)，鈣離子阻斷劑(nifedipine)。對磺胺劑過敏及蠶豆症者則禁止服用丹木斯。

- 其他：
- 攀登 3,000 公尺以上高山，應先於海拔 2,500 公尺左右地區適應高度（約一晚）後再從事登山活動。
- 如必須在 24 小時內由平地上升到 3,000 公尺以上，應考慮服用藥物預防。

#### 治療

早期警覺、早期診斷、早期治療，乃是成功治療的關鍵，其治療的主要原則為：

- 離開高度環境(下山)
- 矯正產生症狀的環境(給予氧氣、增加環境壓力)
- 休息(減少氧氣消耗)
- 藥物治療
  - 高山症治療方法
  - 輕度高山症
    - 停止上升，降低高度或適應同等高度。
    - 給予丹木斯(Diamox) 250 毫克(一天三次)，以加速適應。
    - 症狀治療(止痛或止吐劑)。
  - 中度高山症
    - 如症狀加重則立即下降
    - 低流量氧氣(如有的話)
    - 給予丹木斯 250 毫克(一天三次)，或每六小時口服、肌肉或靜脈給予類固醇 (Dexamethasone) 4 毫克
  - 高壓袋治療
  - 高山腦水腫
    - 立即下降
    - 氧氣，每分鐘給予 2-4 公升，或使血氧飽和度 $\geq$ 90%
    - 口服、肌肉或靜脈給予類固醇 (Dexamethasone) 8 毫克後每六小時給予 4 毫克
  - 高壓袋治療
  - 高山肺水腫
    - 立即下降
    - 氧氣，每分鐘給予 4 公升，或使血氧飽和度 $\geq$ 90%，鈣離子阻斷劑 (Nifedipine) 10 毫克口服視反應每四小時給予或每 12-24 小時給予長效型製劑 Nifedipine 30 毫克
  - 高壓袋治療
  - 活動量減到最低並保溫
  - 高山失眠
    - 丹木斯 125 毫克口服睡前給予
  - 氧氣，每分鐘給予 2-4 公升，或使血氧飽和度 $\geq$ 90%
  - 晚上睡覺低於白天活動的高度

以上內容介紹參考出處為玉山國家公園網站 <http://www.y SNP.gov.tw/index.aspx>