

## 高山症衛教

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。高山症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，與年齡、性別、個人體適能較無關。一般而言，常見於海拔 2000-2500 公尺以上，不過也有少數人在較低海拔就會發生。

### ◎ 主要分為三大類

1. **急性高山症**：通常在抵達海拔 2000-2500 公尺後 6-12 小時出現。主要症狀為頭痛，並有可能伴隨以下任一項症狀，虛弱無力、噁心、嘔吐、食慾不振、頭暈、**影響活動行程**
2. **高海拔腦水腫**：主要症狀為步態不穩或意識狀態改變，**如出現症狀，必須馬上下降高度**。未治療將會有生命危險，通常在出現急性高山症後出現（**步態不穩判斷方式可請旅客在平坦地面腳跟緊接著腳尖直線往前走約 5 公尺，如果無法直行、腳跟腳尖無法對齊、跌倒就表示步態不穩。**）
3. **高海拔肺水腫**：主要症狀為呼吸困難、口吐粉紅色泡沫痰，如出現症狀未治療也將會有生命危險，而且進展的速度有時比高海拔腦水腫更快

### ◎ 要如何預防？

1. 建議在前往高海拔地區旅遊前三天至家醫科門診諮詢
2. 爬山時要**慢慢上山**(每天**睡眠地點**爬升高度以不要超過 500 公尺為佳)，盡可能避免以飛行的方式直接到達 2000-2500 公尺以上的目標高度，不要操之過急，使身體有足夠的時間適應低氧環境
3. 避免飲用酒精性飲料
4. 盡量避免使用鎮靜安眠藥物
5. **不要抽菸**
6. **保持身體溫暖**
7. 如出現急性高山症相關症狀，應暫停往上爬；如在同高度休息後症狀未緩解，必須**往較低海拔處移動**(至少降低 500-1000 公尺)，否則可能會有生命危險

坊間用於預防高山症的中藥材**紅景天**在目前實證醫學中**未證實有顯著效果**，並非所有到高海拔地區的民眾都需使用預防性藥物，一定要經醫師評估開立處方簽後，才可使用以下藥物。

### ◎ 預防高山症的藥物有那些？

1. **利尿劑 acetazolamide (Diamox 丹木斯)**：可預防急性高山症及高海拔腦水腫並加速身體適應高地環境。上山前一天開始服用，每天早晚服用 125 或 250 毫克，直到抵達不再上升的高度後需繼續再使用兩天才可停藥。對磺胺劑過敏或有蠶豆症者及孕婦則禁止服用本藥品。可能的副作用為周邊感覺異常(如臉頰、嘴唇、手腳)、多尿、噁心嘔吐
2. **類固醇(Dexamethasone)**：可預防急性高山症及高海拔腦水腫，但無法加速身體適應高地環境，為對磺胺類過敏或有蠶豆症者及孕婦的替代藥物，亦為高海拔肺水腫第二線預防用藥。每天早晚服用 4-8 毫克。可能的副作用為高血糖、腸胃道出血
3. **鈣離子阻斷劑(Nifedipine)**：可預防高海拔肺水腫，對於曾經發生過高海拔肺水腫的民眾，建議預防性給藥。每天早晚使用 30 毫克**長效型**。可能的副作用為血壓下降、頭痛、熱潮紅及下肢水腫

2015.10.5 史沛青/陳信豪醫師

2021.10.28 許競方 修

## 新竹馬偕家庭醫學科

4. 威而鋼 (Viagra, Sildenafil citrate)：為高海拔肺水腫第二線預防用藥。每天三次服用 50 毫克。可能的副作用為頭痛、熱潮紅、視力模糊

參考文獻:Acute High-Altitude Illnesses N Engl J Med 2013; 368:2294-2302,  
衛福部疾病管制署網站