

國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院新聞稿

**主題：擺脫【高山症】，出遊不掃興**

發表日期：107年11月30日(星期五)

發表人：家醫科/陳泓裕醫師

60歲的黃女士平時有運動習慣，每天都會到公園快走30分鐘。半年前與朋友一起去西藏遊玩，結果美景還沒看夠，竟然就接連出現頭痛、頭暈、噁心等症狀，接下來的行程都只能休息，沒有精神享受明媚風光。也因為這個前車之鑑，擔心下個月跟朋友爬合歡山會不會又有類似症狀，因此特地到門診諮詢。

成大斗六分院家醫科陳泓裕醫師表示，黃女士半年前在西藏出現的頭痛、頭暈、噁心等，都是很常見的高山症症狀，因此研判很有可能是出現「高山症」—「高海拔疾病(High altitude illness)」。

高山症可以細分為3類，第1類是急性高山症，也就是黃女士出現的高山症，症狀包括頭痛、頭暈、噁心嘔吐、虛弱無力等；第2類是高海拔肺水腫，休息時也會有喘、胸悶、咳嗽、活動力下降等症狀；第3類是高海拔腦水腫，會造成走路不穩、意識不清等問題。陳泓裕醫師指出，高海拔腦水腫和肺水腫的致死率較高，如出現相關症狀，一定要趕快下山送醫。

當山區海拔高度上升時，空氣中的氧氣分壓會隨著降低；海拔3,000公尺處，氧氣分壓約為海平面的70%，海拔4,000公尺則會降至約60%。研究發現，當人體處在海拔高度2,500公尺以上時，如果人體適應低氧環境的速度趕不上海拔高度的上升，就很有可能導致高山症的發生。

陳泓裕醫師提醒，部分民眾以為平常有運動習慣就不會出現高山症，這是錯誤的觀念。任何人在身體還沒適應的情形下，到達海拔2,500公尺以上的地區都有可能會出現高山症，嚴重程度會因體質而異，但和體能強弱沒什麼關係，即使是平常很健康的成人也會發生。

而高山症發生的風險跟以下3點有關係，在做旅遊規劃時一定要特別注意：

- 1.海拔高度越高越容易發生；
- 2.爬升的速度越快越容易發生；
- 3.曾經發生過高山症的人容易再次發生。

以黃女士想要避免再次發生高山症為例，陳泓裕醫師建議，在行程規劃上應該避免快速上升高度，所以最好在海拔 1,500-2,500 公尺高度先住一兩晚，讓身體適應後再繼續上山。如果行程無法調整或以前曾經出現過高山症，就建議請醫師開給高山症預防藥物，例如丹木斯 (Diamox)、類固醇藥物或鈣離子阻斷劑等。

陳泓裕醫師也再提醒，高山症是可以積極預防的疾病，只要事前準備妥當，必要時諮詢醫師，就可以有效減少高山症發生的機會，高山出遊就不會再掃興了！

(本篇內容旨在提供一般醫療衛教知識，如有不適或疾病，應尋求專科醫師的診治，以免貽誤病情，並能獲最佳治療的效果。)



**陳泓裕醫師資歷：**

專科別	現職	經歷
家庭醫學科	成大醫院斗六分院家庭醫學科主治醫師	● 成大醫院家庭醫學部住院醫師

專長
● 旅遊醫學、慢性病照護

新聞聯絡人：管理中心行政組／高得雅

電話：(05)533-2121 分機 6203