

擺脫【高山症】，出遊不掃興

個案討論

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。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，經門診檢查研判半年前的症狀，很有可能是出現「高山症」

- 「高海拔疾病(High altitude illness)」。

高山症有3類

第1類：急性高山症

症狀包括頭痛、頭暈、噁心嘔吐、虛弱無力等。

第2類：高海拔肺水腫

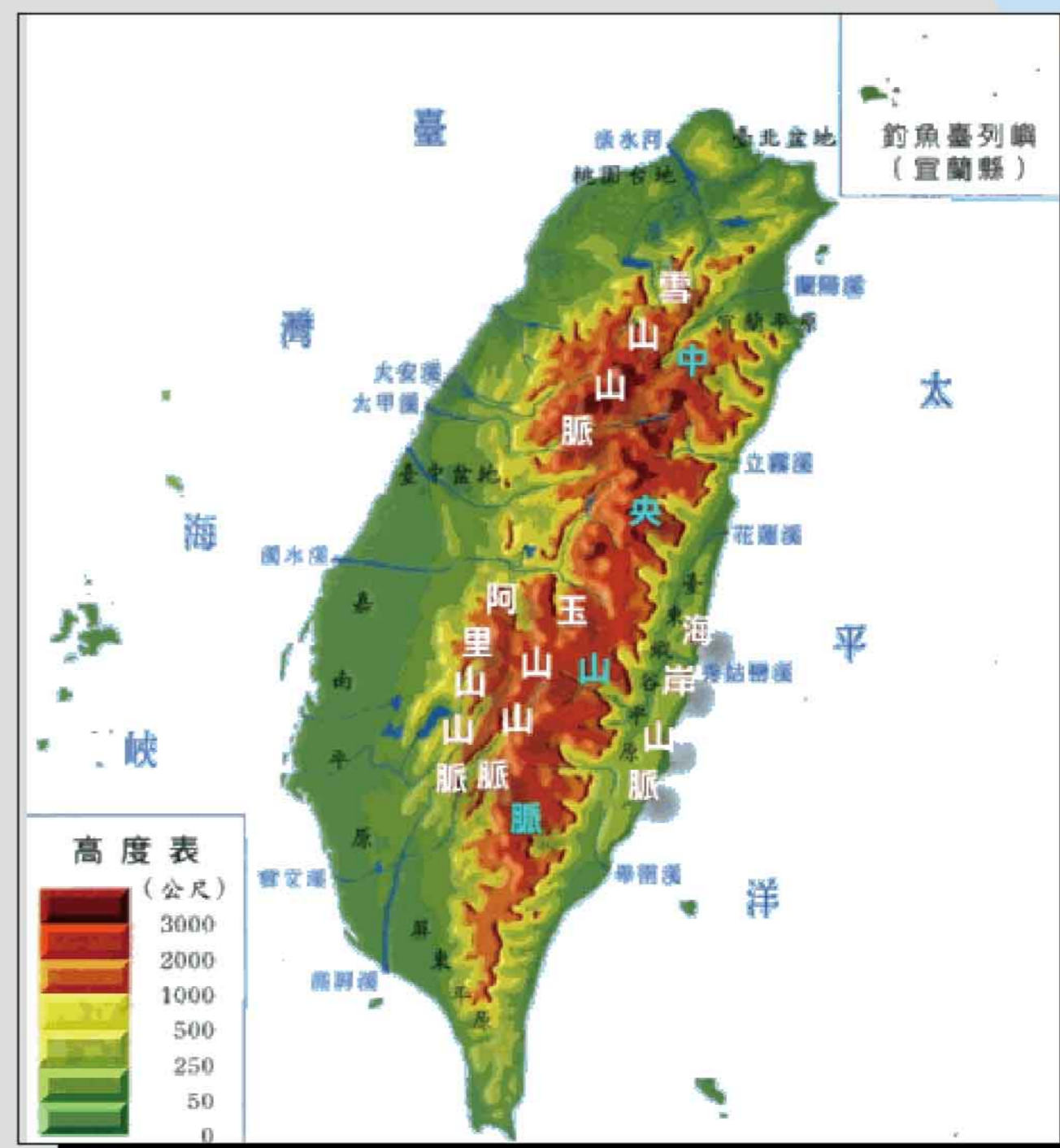
休息時也會有喘、胸悶、咳嗽、活動力下降等症狀。

第3類：高海拔腦水腫

會造成走路不穩、意識不清等問題。

高山症的發生

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。



預防高山症

1. 避免快速上升高度!!

在海拔1,500至2,500公尺高度先住一兩晚，讓身體適應後再繼續上山。

2. 適時使用預防藥物

如果行程無法調整或以前曾經出現過高山症，就建議使用高山症預防藥物。

3. 在山上要注意

盡量減少劇烈活動，保持身體溫暖；不要吸菸或飲酒；不要服用鎮靜劑或安眠藥。

※ (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。)



發表人：家醫科/陳泓裕醫師