

胸腔內科

- 學經歷 • 國防醫學院醫學系醫學士
- 專 長 • 呼吸生理學 | 呼吸肌學 | 胸腔暨重症醫學
呼吸治療學



高山症



主治醫師 陶宏洋

什麼是高山症？

高山症是在高海拔環境下因低氣壓、低氧所引發的病症。發生的原因是因在短時間裡快速上升到高海拔高度，身體無法及時適應低氧狀況而出現症狀。一般在海拔 2,000 公尺以上即有可能出現高山症，海拔 2,750 公尺以上發生的機會較高。高海拔地區，如合歡山松雪樓（3,150 公尺）、青藏鐵路旅遊（5,000 公尺）、九寨溝（黃龍機場 3,448 公尺）等。

高山症的分類？

依高山症的嚴重程度可分為；急性高山病，高海拔肺水腫，及高海拔腦水腫三類。

一、急性高山病

比較常見的高山症，是各類高山症嚴重程度相對較輕的。出現症狀如頭痛、頭暈、倦怠、厭食、失眠、噁心等。症狀通常在到達高海拔地區數小時後出現，並漸加劇。病患之症狀會隨著下降海拔高度立即改善，如未下降時，多數也會逐步減輕，並於 48-72 小時後消失。

二、高海拔肺水腫

相對比較少見的高山症，但極嚴重且有生命危險。出現症狀如體力及運動耐力變差、乾咳、胸悶、運動時呼吸困難、氣喘、心跳加速、呼吸加速等，如未下降至低海拔高度、症狀會更加重並於休息時仍覺呼吸困難、夜間無法平躺、或咳嗽咳出泡沫狀的痰，

嚴重時會有血痰，進而肺部出現囉音，此時應考慮下降海拔高度、或立即接受加壓袋（註）等的治療後再下降。

三、高海拔腦水腫

比較少見，但死亡率最高。出現症狀如嚴重頭痛、視聽幻覺、判斷力異常、步態不穩、意識改變、混亂、行為異常、性格改變、昏迷，及死亡。高海拔腦水腫常在急性高山病後之症狀未適時消除後出現，也常合併有高海拔肺水腫，此時如病患仍可行動、應立即下降海拔高度、或立即接受加壓袋等的治療後再迅速下降。

高山症的預防？

高山症的發生與個人體質，上升之海拔高度、上升之速度及調適能力有關，體能佳的運動員仍可能發生高山症。如能採用漸進式的適應方式，逐步上登，將可顯著降低發生高山症的機率，如因個人或時間因素必須於極短時間內到達高海拔地區（海拔 3,000 公尺以上），一般民眾可考慮並徵詢醫師意見是否服用高山症的預防藥物（如：丹木斯，Acetazolamide (Diamox)）或其他建議。

（註）加壓袋

目前有部分林務局所轄的避難山屋有此裝備。攜帶型加壓袋約重 6.5 公斤，是可充氣的壓力袋，內部可容納一位人員接受增壓治療，類似小型簡易的壓力艙，但不需電力，救援者可以腳踩充氣並加壓。