



## 高山症

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。高山症是因為**低血氧**而引起，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。

### 高危險地區

在旅行出發前，要先看看自己要前往的目的地是否為高海拔的地區。例如合歡山武嶺的海拔高度約 3275 公尺。

國家	城市或地區	海拔高度 (公尺)
秘魯	庫斯科	3000
波利維亞	拉巴斯	3444
坦尚尼亞	吉力馬札羅火山	5800
中國	四川九寨溝	2900
	青藏高原	3000 ~ 5000+
	雲南玉龍雪山大索道	4500
	西藏拉薩	3749
尼泊爾	喜馬拉雅山區	3000 ~ 8000

哥倫比亞	波哥大	2600
------	-----	------

## 高山症的危險因子

高山症在海拔 2100 公尺以上的任何高度都可能發生，但特別容易發生在海拔 2750 公尺以上。高山症的危險因子主要和基因有關，和年齡、性別、和個人的體適能的關係較少。如果過去曾有高山症的病史則是重要的危險因子。

## 哪些人不該至高地旅遊？

**不穩定心絞痛、肺高壓、嚴重的慢性肺部阻塞性疾病、鐮刀細胞型貧血**等情形並不適合到高地旅遊。至於有冠狀動脈疾病但處於穩定控制的狀態下、高血壓、糖尿病、氣喘、輕微的慢性肺部阻塞性疾病、或懷孕婦女，可以到高地旅遊，但是要在出發前諮詢你的醫師。

## 高山症的分類

### 急性高山症: Acute Mountain Sickness ( AMS )

通常在抵達高地後的6 ~ 12小時出現。臨床的症狀有：頭痛，伴隨有以下任一項：虛弱無力；腸胃道症狀：噁心、嘔吐、食慾不振；頭暈頭昏；睡眠不佳。症狀通常在24 ~ 48小時後緩解，或因使用氧氣及止痛或止吐藥而解除。

### 高海拔腦水腫: High Altitude Cerebral Edema ( HACE)

高海拔腦水腫一旦出現會快速導致死亡，通常在出現急性高山症( AMS )後出現。症狀有：協調能力喪失、步態不穩或意識狀態改變。可以請受試者在平坦地面上，腳跟緊接著腳尖走一直線，大約走 5 公尺，正常者是不會搖晃或跌出線外，若有則要提高警覺。

### 高海拔肺水腫: High Altitude Pulmonary Edema ( HAPE )

高海拔肺水腫也是一旦出現會快速導致死亡的疾病，而且進展到死亡的速度可能比高海拔腦水腫更快。臨床上可以單獨出現，或合併高海拔腦水腫一起出現。臨床症狀有：休息狀態下有呼吸不適、咳嗽、虛弱無力或運動能力喪失、胸悶。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：(04) 22052121 分機 7005  
HE-10267