

近年來旅遊業蓬勃發展，根據世界觀光組織(UNWTO)統計，2017 年全球國際旅客人數高達 13.23 億人次，各種的旅遊形態，從都市觀光，海島度假，叢林探險，到最近也頗受民眾青睞具秀麗景觀的高山旅遊，旅遊前旅行社也開始會提供相關資訊，並建議民眾可以到旅遊醫學門診諮詢高山症，常見民眾提問什麼是高山症？多高的海拔會出現高山症？如何預防高山症？及出現高山症應該如何處置？

### 1.什麼是高山症？

高山症指人體處在高海拔地區時，因高海拔特殊環境所導致的健康風險，正確的名稱為「高海拔疾病(High altitude illness)」。當海拔高度的上升時，很多環境條件和地面不太相同，包括低氣壓、低溫、低濕度、高紫外線等，但其中對健康影響最大的就是因氣壓較低，同時導致空氣中氧分壓較低，以海拔 3000 公尺的高山為例，山頂的氧氣含量僅有平地的 7 成左右。急性高山症通常在抵達高地後的 6-12 小時會出現，臨床症狀有：頭痛及伴隨以下任一項：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。

### 2.多高的海拔會出現高山症？

高海拔定義為海拔 1500 公尺到 3500 公尺，非常高海拔定義為海拔 3500 公尺到 5500 公尺，超過海拔 5500 公尺就稱為即高海拔，一般人在 2500 公尺以下都不會有症狀，一旦超過海拔 2500 公尺以上就可能出現高山症。

### 3.如何預防高山症？

遊客可以之旅遊醫學門診諮詢，目前較廣為使用的高山症預防藥物為丹木斯(Diamox)，是一種利尿劑，可以預防急性高山症並且加速身體適應高的環境，一日使用兩次，從到高地前

一天開始服用，須注意對磺胺類藥物過敏及蠶豆症患者不適合使用。

#### 4.出現高山症應該如何處置？

保持警覺，早期確診，即時處置，是面對高山症的關鍵。在高山地區不宜過度活動以減少氧氣的消耗，如有相關症狀經休息後未獲緩解，應立即離開高度環境，勿輕忽症狀勉強繼續行程。