

## 高地綜合症

登高人士在享受高山遊樂的同時，也要留意高地綜合症的徵狀，以便作出應變。人體雖可適應高地的氣壓下降，但是適應過程因人而異，而每次也有所不同。如登高過急，身體未及充份適應，便會出現高地綜合症。情況也被稱為高山症，高原反應，高山反應等。總的來說，高地綜合症包括一系列濶譜的徵狀，初則有輕度頭痛，繼而出現急性高山症、重則引致高山腦水腫及高山肺水腫。

## 高地綜合症是甚麼？

高地綜合症多出現在急促抵達至海拔2,500米(八千多呎)以上地區，如從水平地乘坐飛機直達拉薩、拉巴斯等地方。它的成因是由於在高海拔地區上空，大氣中氧氣壓力隨着高度上升而下降所導致。人體一般對高地的即時反應是心跳加快、呼吸加速、血壓上升、小便次數多，以及輕微頭痛。如身體未能適應，徵狀在登高數小時後將漸漸加重及發展成急性高山症，特徵如下：

- 頭痛 (漲痛，多在頭兩側位置，起床時或彎身時常會加劇)；
- 加上以下其中一項：作嘔作悶、疲倦、頭暈、失眠。

頭痛時狀況與嚴重宿醉相似，而失眠時則常突然醒來感覺窒息。其他徵狀可包括食慾不振，容易暴躁，面部、手及腳部浮腫。

如不停止登山及作出適當的治理，則可引致更嚴重的高山腦水腫及高山肺水腫。

高山腦水腫指腦部積水，病情可於急性高山症出現後12小時至3日內出現，並常常伴有高山肺水腫，可迅速惡化及數小時內奪命。徵狀包括：

- 行為轉變 (對事物失去興趣，計錯數)
- 疲倦無力 (如沒有氣力起身去廁所)
- 手腳協調能力下降 (步履蹣跚，未能雙腳行直綫)

高山肺水腫指肺部積水，令呼吸用氧更加困難，是高地奪命的頭號殺手。大部份患者是年青力壯人士。它可能出現突然，徵狀包括：

- 運動能力下降 (最早期徵狀)
- 坐下休息時已呼吸困難
- 疲倦無力
- 口唇或指甲發藍
- 咳嗽和痰帶淺紅色 (通常已到末期階段)

長期逗留在海拔高地可導至慢性高山症和身體機能衰退。由於旅客甚少長期逗留在高山上，以上症狀是罕見的。

## 什麼人容易出現高地綜合症？

高地綜合症的出現與登高速度，睡眠的海拔高度，高地逗留時間，體力消耗，遺傳因子有關。年輕力壯和身體健康往往無濟於事，反而年長旅客似乎少一些出現。女士似乎多點機會，但對高山肺水腫則不然。如旅客決心太強，過勞，精神緊張，缺水，着涼，或呼吸道感染，都會增加疾患的風險。

## 如何預防高地綜合症？

- 由於低氧氣壓令心肺疾病惡化，故此患有嚴重高血壓、心絞痛、慢性阻塞性氣道疾病，貧血，發羊癇的人士如欲往高原，須諮詢醫生作身體檢查評估。
- 登山前如有不適，如患上感冒，應延遲旅程，直至康復為止。
- 盡量避免直接飛行前往高地。如需前往(如直飛拉薩、拉巴斯)，抵步後首數天要多休息，慢慢走，少洗澡，多喝水，忌飲酒，避免進食太飽或使用安眠藥，以便盡早適應。
- 登山時慢慢上山，不可操之過急，使身體有足夠時間對氧氣壓力的轉變作出適應，方法如下：
  - 於2,500米至3,000米處停留兩、三晚作適應期。
  - 在3,000米以上，每晚睡眠地點的海拔高度應保持增加300至600米之間。
  - 每登高1,000米便應多停留一晚作適應期。
  - 白天攀登高一些，晚上睡在低一些的地點。
- 保持溫暖，避免着涼。切勿緊張，以輕鬆心情登高。
- 需留意自己和隊友有沒有出現急性高山症，高山腦水腫，特別是高山肺水腫的徵狀，以便及時採取適當的行動。千萬不要忽視預警徵狀。
- 登山時不要強迫自己跟隨大隊的步伐或不到目標不下山，必要時就算是半夜也要即時下撤，因為嚴重徵狀可在數小時內致命。

# 高地綜合症

## 如發覺出現高地綜合症，應怎樣做？

- 如徵狀輕微，應嘗試減少體力活動，於同一高度逗留一至兩天直至徵狀消失，然後才可繼續登山。
- 如徵狀持續超過24小時或趨嚴重，下山返回較低位置是最有效的治療方法，下降五百至一千米便可。P
- 如患上高山腦水腫及高山肺水腫，則應立即下山及接受治療。
- 乙醯唑胺可助身體適應，又可減輕急性高山症徵狀；

## 如何治療高地綜合症？

- 對初期出現的輕度頭痛，可用止頭痛藥或亞士畢靈治理。
- 如急性高山症徵狀持續超過24小時，應即時下撤，因下撤是最佳及有效的對策。P
- 如出現急性高山症，乙醯唑胺可作治療之用，病徵出現時服用至病徵消失後之一天。至於高山腦水腫和高山肺水腫，均有藥物可減輕徵狀，但效果始終不及立刻下撤為佳。詳情請諮詢醫生。P
- 呼吸氧氣可減輕徵狀，但如欲在高地逗留數天以上，則不建議用此方法。

## 有那些高危的地區？

位於海拔2,500米以上的城市及地區的例子如下：

國家	城市/地區	高度	
中國	四川省	九(寨溝)黃(龍)機場	2,900米
		黃龍	平均3,300米
		稻城，亞丁	平均3,700米
	雲南省	香格里拉	3,300米以上
		玉龍雪山大索道	4,500米
	青藏高原	青海湖	3,200米
		拉薩，貢嘎機場	3,600多米
		阿里地區，那曲地區	平均4,500米
		珠穆朗瑪峰大本營	5,200米
	尼泊爾	陸拉機場	2,800多米
馬南格		3,500米	
菲里奇		4,300米	
薩加瑪塔峰大本營		5,400米	
坦桑尼亞	乞力馬札羅山	5,800多米	
埃塞俄比亞	阿迪斯阿貝巴	2,500多米	
玻利維亞	拉巴斯	3,600多米	
哥倫比亞	波哥大	2,600多米	
厄瓜多爾	基多	2,800多米	
秘魯	庫斯卡	3,300多米	



衛生署港口衛生旅遊健康中心