

高地綜合症(高山症)

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。高地綜合症包括一系列的徵狀，初時有輕度頭痛，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由水平地面急促抵達高至海拔 2,500 米 (8,000 多呎) 以上地區時，例如從水平地乘坐飛機直達拉薩、拉巴斯等地方。成因是由於在高海拔地區上空，大氣中氧氣的含量和壓力會隨地勢高度的上升而下降所致。

人體一般對氣壓下降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，病徵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(脹痛，多在頭兩側位置，起床時或彎身時常會加劇)；以及
- 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。其他病徵可包括容易暴躁、食慾不振；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。病徵包括：
 - 行為轉變 (對事物失去興趣，計錯數)
 - 疲倦無力 (如連去洗手間的力氣也沒有)
 - 手腳協調能力下降 (步履不穩，未能以腳跟貼腳尖的姿勢，行走直線)
- 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。它可能突然出現，病徵包括：
 - 運動能力下降 (最早期病徵)
 - 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)

長期逗留在高海拔地區可導致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，這些情況並不常見。

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。年輕和身體壯健的人也會出現高地綜合症，然而較少一些機會出現於年長的旅客。如旅客決心太強、過度疲勞、精神緊張、脫水、受寒或患上呼吸道感染，都會增加出現高地綜合症的機會。

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、癩癩症等人士如欲前往高原，須先諮詢醫生作身體檢查及評估。
- 登山前如有不適，如患上感冒，應延遲旅程，直至康復為止。
- 盡量避免直接乘坐飛機前往高地。如需前往(如直飛拉薩、拉巴斯)，抵步後首數天要多休息，慢慢步行，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 米處停留兩至三晚作適應期。
 - 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，避免著涼。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、高山腦水腫和高山肺水腫的病徵，以便及時採取適當的治理。千萬不要忽視任何預警病徵。
- 登山時不要強迫自己跟隨大隊的步伐、或覺得不到目標不下山而勉強登山，如感到不適，應停留休息或考慮即時下山，因為高山肺水腫可在數小時內致命。

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 500 至 1,000 米便可。
- 如患上高山腦水腫或高山肺水腫，應立即下山及接受治療。
- 乙醯唑胺(Acetazolamide)可助身體適應及減輕急性高山症徵狀。但需跟據個人身體狀況服用，使用前應諮詢醫生。

如何治療高地綜合症？

- 對初期出現的輕度頭痛，應多作休息，不應單純依賴止痛藥。
- 如出現急性高山症徵狀持續超過 24 小時，應即時下山，因下山是最佳及有效的對策。
- 如出現急性高山症，病徵出現時至病徵消失後之一天服用乙醯唑胺可作治療之用。
- 如遇上高山腦水腫或高山肺水腫，雖有藥物可減輕病徵，但效果始終是立刻下山求醫為佳。詳情請諮詢醫生。
- 呼吸氧氣可減輕病徵，但如欲在高原逗留數天以上，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	逾 3,400 米
		黃龍	平均 3,300 米
		稻城·亞丁	平均 3,700 米
	雲南省	香格里拉	逾 3,200 米
		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	逾 3,500 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	丹增-希拉里機場		逾 2,800 多米
	馬南格		3,500 米
	菲裡奇		4,300 米
	薩加瑪塔峰大本營		5,400 米
坦桑尼亞	乞力馬札羅山		逾 5,800 多米
玻利維亞	拉巴斯		逾 3,600 多米
哥倫比亞	波哥大		逾 2,600 多米
厄瓜多爾	基多		逾 2,800 多米
秘魯	庫斯科		逾 3,300 多米

更多旅遊資訊可瀏覽衛生署旅遊健康服務網址：<https://www.travelhealth.gov.hk>



衛生署
旅遊健康服務