

旅遊健康錦囊

第3期 2008年夏季

歡迎瀏覽我們的網頁：<http://www.travelhealth.gov.hk>

目錄

主題篇- 高地綜合症 1-3

旅遊小貼士- 飲食食 4-5

人物專訪- 鍾建民先生 6

- 米雪小姐 7

考考你 - 8

編輯委員會

總編輯：江永明醫生

成員：

李業昇醫生

邵得志醫生

范鵬勇醫生

陳志健醫生

莫少聰醫生

楊子橋醫生

楊偉傑醫生

蕭洪暉醫生

羅育龍醫生

譚燕華小姐

主題篇

高地綜合症

隨着交通越來越便利和發達，很多以往比較偏僻的高原地區已變成熱門的旅遊勝地。青藏鐵路通車後，衛生署旅遊健康中心接獲對西藏高原的查詢數目，以倍數增加。然而，前往高於海拔2,500米的地區，可能會出現「高地綜合症」（俗稱「高山症」）。

甚麼是高地綜合症？

大氣中的氧氣壓力會隨海拔高度的提升而下降，每次呼吸時，身體所能吸收的氧氣量亦會隨之減少，身體於是作出即時反應，並透過加快心跳和呼吸頻率以作彌補。呼吸頻率的增加，同時亦加快了二氧化碳的排出，因而改變了血液的酸鹼度。為調節這酸鹼度的變化，小便次數會增多。若未能適應這迅速下降的氧氣壓力，身體會在登高數小時後出現徵狀，嚴重者可發展成高山腦水腫和高山肺水腫。

衛生署旅遊健康中心：

香港：灣仔皇后大道東 213 號胡忠大廈 18 樓 1826 室

電話：2961 8840

九龍長沙灣道 303 號長沙灣政府合署 1 樓

電話：2150 7235

主題篇

高地綜合症主要分為三大類：急性高地綜合症、高山腦水腫和高山肺水腫。

急性高地綜合症：通常在到達高地數小時後出現，徵狀為頭痛並加上以下任何一項：作嘔作悶、疲倦、頭暈、失眠。如果停止登高，徵狀通常在一兩日內緩減。

高山腦水腫：指腦部積水。通常在急性高地綜合症出現後1 2小時至3日內出現，可迅速惡化及於數小時內致命。徵狀包括四肢協調能力下降、走路不穩、疲倦無力和行為轉變。

高山肺水腫：指肺部積水。這是高地的頭號奪命殺手。它可能突然出現，徵狀包括運動能力下降、休息時仍呼吸困難、咳嗽、口唇或指甲發藍。高山肺水腫可以單獨或與高山腦水腫一起出現。

那些是常見的高危地區？

旅客出發前，要先了解前往的地區是否為高原地方。以下例子是港人常到位於海拔2,500米以上的城市及地區：

國家	城市/地區	高度
中國 四川省	九黃機場	2,900米
	黃龍	3,300米
	稻城，亞丁	3,700米

雲南省	香格里拉	3,300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	3,600米
	阿里地區，那曲地區	4,500米
	珠穆朗瑪峰大本營	5,200米
尼泊爾 Nepal	陸拉機場 Lukla airport	2,800米
	馬南格 Manang	3,500米
	菲里奇 Pheriche	4,300米
	薩加瑪塔峰大本營	5,400米
	Sagarmatha base camp	
坦桑尼亞Tanzania	乞力馬札羅山Mt. Kilimanjaro	5,800米
埃塞俄比亞Ethiopia	阿迪斯阿貝巴 Addis Ababa	2,500米
玻利維亞 Bolivia	拉巴斯 La Paz	3,600米
哥倫比亞 Colombia	波哥大 Bogota	2,600米
厄瓜多爾 Ecuador	基多 Quito	2,800米
秘魯 Peru	庫斯卡 Cuzco	3,300米

我會有高地綜合症嗎？

那些人容易有高地綜合症？

雖然高地綜合症多見於海拔 2,500 米以上地區，但也可在低於 2,500 米的地區出現。高地綜合症的出現與目的地高度、登高速度、高地逗留時間、睡眠時所處的海拔高度、體力消耗和遺傳因子有關；與年齡、性別及個人體能的關係則較少，因此不要以為年輕力壯的小伙子患上高地綜合症的機會會較長者少啊！如果過去曾有高地綜合症的病歷，在同樣高的海拔上，高地綜合症是較容易出現的。過勞、精神緊張、缺水、着涼、吸煙或有呼吸道感染，都會增加患高地綜合症的風險。如旅客決心太強，決意攀上高點而忽略身體狀況，也會增加患高地綜合症的風險。

並不是所有人都可以到高地旅遊的。患有不穩定心絞痛、肺動脈高血壓、嚴重的慢阻肺病和鐮刀細胞型貧血的人士，並不適宜到高海拔地方旅遊。患有穩定性冠心病、高血壓、糖尿病、哮喘、癲癇症、輕微的慢阻肺病和懷孕婦女，在出發前應諮詢醫生意見，以及在旅途中監察身體狀況。

如何預防高地綜合症？

- 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。於2,500米至3,000米處停留兩、三晚作適應期。在3,000米以上，睡眠時所處的海拔高度每天不應升高超過300米，同時每連續攀升2至3天或1,000米之後應多停留一晚作適應期；
- 白天可以攀登高一點，晚上要睡在較低的地方；
- 如乘飛機直接前往，抵步後首數天要多休息，要減慢走路速度，多喝水，但不要飲酒和避免進食太飽或使用安眠藥；
- 要留意自己和同行隊友有否出現急性高地綜合症、高山腦水腫，特別是高山肺水腫的早期徵狀。千萬不要忽視這些預警訊號；以及
- 出發前應諮詢醫生意見。

如旅遊期間出現高地綜合症徵狀，我應怎樣做？

- 切勿在山地綜合症徵狀未消除前繼續登高；
- 如徵狀輕微，應減少體力活動，於同一高度逗留一至兩天，讓身體慢慢適應，直至徵狀消退，然後才繼續登山；
- 如徵狀持續超過24小時或轉趨嚴重，應立即下山；
- 高山腦水腫及高山肺水腫可迅速導致死亡。如出現徵狀，應立即下山及求醫。高壓袋治療和氧氣治療只是暫時救急的方法。

預防高地綜合症的藥物有用嗎？藏藥紅景天可靠嗎？

乙醯唑胺(Acetazolamide)是一種利尿劑，需醫生處方，可助適應高山環境，又可減輕急性高地綜合症徵狀。在出發到高地前一日開始服用，至抵達高地後數天為止。乙醯唑胺也可作治療之用，病徵出現時服用至病徵消失後的一天。服食後可能有皮膚麻刺感覺、噁心、感覺異常等副作用。對磺胺類藥物過敏、腎衰竭及肝硬化的人士不宜服用，應先諮詢醫生意見才可服用。

紅景天是高山植物，中醫認為具有益氣活血、通脈平喘功能。中藥藥理研究顯示，紅景天可抗衰老、抗疲勞、抗缺氧、抗病毒，所以有「黃金植物」之稱。有些研究認為紅景天可對抗高地綜合症，並須在登高至少5天前服用，但至今還未有大型隨機控制研究明確地論證它的效用，旅客還是選擇乙醯唑胺比較可靠。

至於醫治高山腦水腫和高山肺水腫，最有效的方法是立即下山及求醫。除乙醯唑胺，亦有其他藥物可醫治或減輕這些問題。

旅遊小貼士

筆者熱愛旅行，亦非常享受品嚐各國美食。每到一個地方，必定前往當地最地道的食肆大快朵頤，誠為人生一大快事。唯筆者有一朋友，自一次在外地感染腸胃炎後便對於在外地飲食甚為抗拒。自始每次外遊必定帶備大量杯麵，筆者為他錯失無數滿足口腹之慾的機會而感到可惜。

據港口衛生處在香港國際機場的調查顯示，本港市民外遊時有接近一半的疾患與腸胃不適有關，而受訪者亦表示到發展中國家旅遊時遇到不潔飲食的機會比已發展國家高出數倍。一般而言，在非洲、亞洲和中、南美洲等發展中國家，因飲食而感染腸道疾病的風險會較在歐、美、日等已發展國家為高。正所謂病從口入，各位親愛的讀者無論身處何地，也應小心留意飲食。以下的幾項飲食小貼士，可供各位參考。

飲飲食食

食

- 路邊無牌熟食檔衛生條件參差不齊，應避免光顧。
- 貝殼類海產如蠔和蜆等屬於高危食物，經常會受諾沃克類病毒、副溶血性弧菌、霍亂弧菌或甲型肝炎病毒污染。切記不可進食未經徹底煮熟的海產。本港過去亦不時有旅客到東南亞旅遊時，懷疑因吃了不潔的海產而染上霍亂。
- 冷盤類食物如沙律、凍肉和已切片的水果，可能經多重人手處理。若處理食物的人衛生水平不足，這類食物受污染的機會便更高。食物本身亦可能早在來源地已受污染，如在2006年夏季，一批作沙律用的菠菜受O157:H7型大腸桿菌污染，導致美國多個州分超過一百人受感染。
- 腸胃比較容易出現不適的人士，應避免進食太油膩和刺激辛辣的食物，好減低旅途中因腸道不適而影響遊樂心情的風險。

飲

- 飲用不潔食水可感染不同類型的細菌、病毒和原生動物。
- 飲用食水以已煮沸的水為最佳選擇。未開封的瓶裝或罐裝飲料在一般情況下亦算安全，但在飲用前需小心清潔瓶口或罐身，也要注意飲管是否潔淨。
- 製作冰塊的水源和過程可能已受污染，應避免把冰塊加進飲料內飲用。

- 前往高地旅行的讀者要注意，煮水時需把蓋蓋好，水煮沸後應多煮一分鐘才適宜飲用。
- 若旅遊點沒有供應經已煮沸的食水、瓶裝或罐裝飲料，可考慮使用淨水丸處理食水。

最後一點亦可能是最容易忘記的一點，就是：

- 預備食物、進食前和如廁後，必須洗手。

人物專訪

鍾建民先生

香港攀山總會登山遠征顧問

香港攀山訓練中心總教練

問：鍾先生何時對攀山產生興趣，以及何時成功攀上七大洲的最高峰？

鍾：我從七十年代開始在法國攀登了三十五條冰雪及岩石線，1978年成功攀上法國最高的白朗峰(Mount Blanc)。隨後分別成功攀登北美洲的麥肯尼峰(Mount McKinley)(1982年)、非洲的吉力馬紮羅峰(Mount Kilimanjaro)(1984年)、歐洲的埃布魯士峰(Mount Elbrus)(1997年)、南極洲的文森峰(Mount Vinson Massif)(1997年)、南美洲的阿空加瓜峰(Mount Aconcagua)(1998年)、大洋洲的查亞峰(Mount Puncak Jaya)(1999年)及亞洲的珠穆朗瑪峰(Mount Everest)(2003年)。

問：攀山前應怎樣準備？

鍾：首先平時要鍛鍊身體機能，擁有良好的體魄才可攀山。其次，心理狀況亦十分重要，要有堅強的意志和毅力，摒除一切心理包袱，亦要有適當的攀山裝備和充足的糧食，缺一不可。

問：攀山期間要注意什麼？

鍾：到達攀山基地營後要充足休息，攀登速度不可太急進，讓身體有時間適應高山環境。沿途要飲足夠的水，掌握天氣預測報告。當感覺到危險逼近時，便要考慮放棄，不能盲目堅持。

問：攀登高山通常會遇到什麼困難？

鍾：隨著高度增加，溫度、氣壓及氧氣會下降，體能亦會急速減弱，因此要進食易消化的高山糧。雪崩、天氣驟變、失去隊友或發現前人的屍體是經常遇到的問題，都是攀登高山人士需要一一克服的障礙。

問：鍾先生在你三十多年的攀登高山經歷裏，有什麼遭遇令你難忘呢？

鍾：在1982年攀登北美洲的麥肯尼峰時，因為帽子被強風吹走，雙耳凍至發黑，全無感覺，幸好當地醫生用暖水慢慢替我浸泡，雙耳才免於切除。另一次在1985年攀登四川貢嘎山時，與隊友在營幕裏突然被雪崩活埋，營幕裏已沒有空氣，當時感覺到與死神相當接近，幸好最後與隊友能夠安然脫險。還有在1989年攀登西藏章子峰時，突然患上高山症，感到呼吸困難，最後要立刻下山才能復原。

問：鍾先生對初學攀山者有什麼建議？

鍾：我認為初學者一定要循序漸進，先選擇一些較低難度的山攀登，待技術及經驗慢慢累積，才挑戰較高難度的山峰。此外，應盡量找隊友一起攀山，互相照應及幫助，避免單獨行事。很多人以為攀登高山是一項十分危險及艱苦的運動，但其實只要事前準備好各項成功的要素便沒有問題。成功的要素包括良好的體能、最佳的心理狀態、適當的裝備、充足的糧食和清楚山上的天氣情況。當你成功到達山峰時，當中的感覺是非筆墨所能形容的。

米雪小姐
~ 西藏高原行

西藏獨特的自然景緻、宗教文化和民風節慶，都吸引許多香港人到訪。每年的五月到十月更是當地最佳的旅遊季節。西藏位處青藏高原，平均海拔達4,000米以上，素有世界屋脊之稱。多數港人西藏遊的首站拉薩市也有3,600多米高。因此，不論坐火車或飛機，都常有人在旅途中或到達後不久便出現高地綜合症。今期我們很高興邀請到人氣紅星米雪小姐，與大家分享她在西藏的經歷和面對高原反應的心得。

問：你2007年曾在西藏出現過高山症，可否與讀者分享當時的經歷？

米：是的，上年六月我曾到西藏海拔4,500多米的那曲草原拍攝廣告外景。當地的天氣時晴時雨，一日的變化有如四季，草原景色十分迷人。我當日在山坡上取景，因趕在雨雲飄到之前完成拍攝，所以我需短時間內在山坡上多次跑上跑落。初時有點頭痛及呼吸加速，後來頭痛愈來愈厲害，但依然支撐著投入拍攝工作。結果突然感到眩暈不支，當時真是讓大家很擔心。

問：那麼當時怎樣處理？

米：幸好上山前準備了氧氣，讓我可以躺在車內吸氧及休息。同時在工作人員的幫助下，立刻下山到山腳的醫院接受治療。醫生檢查後證實我當時出現了急性高原反應。我在身體情況好轉後才回港。

問：其他同行的人員有沒有出現高山症？

米：有呀！除了部分同行的人員之外，連我的助手都有。最多人出現的症狀有頭痛、頭暈、作悶、心跳和呼吸加速。好多人多走幾步都覺疲倦乏力。

問：你對準備去西藏旅行的讀者有什麼建議？

米：在入藏前可準備一些減少高山症的藥物，這可以幫助身體早些適應氣壓的變化。我亦都有試過，使用詳情可以查詢有提供旅遊健康服務的醫生。到達後切忌急着走來走去，應注意身體的狀況；動作要慢，身上所帶的裝備也要保持輕便。有時氣溫轉變會比較快，因此要時常注意保暖。此外，亦要記得保持住宿的房間和浴室有適度的通風，以及不要在廁所內閉氣。遇上高原反應時要多作休息，讓身體適應。如反應嚴重時，除使用氧氣外，應立刻返回較低海拔的地區及入院治療。

考考你

1. 以下哪一項不是急性高地綜合症的常見徵狀？

- a. 頭痛
- b. 作嘔作悶
- c. 疲倦
- d. 頭暈
- e. 流鼻水

- 2 . 以下哪些因素和高地綜合症的出現有較大關係？（可選擇多個答案）
- 目的地高度
 - 登高速度
 - 年齡
 - 性別
 - 個人體能
- 3 . 以下哪一項不是預防高地綜合症的方法？
- 登山時慢慢上山。
 - 晚上睡在較白天高的地點。
 - 多喝水，避免飲酒和進食太飽。
 - 留意高地綜合症的早期徵狀。
 - 出發前諮詢醫生意見。
- 4 . 如旅遊期間出現高地綜合症徵狀，應怎樣做？（可選擇多個答案）
- 趁體力充足時盡快上山。
 - 如徵狀輕微，要減少體力活動，於同一高度逗留一至兩天，直至徵狀消失後才繼續登山。
 - 如徵狀持續超過2-4小時或轉趨嚴重，立即下山。
 - 如出現高山腦水腫及高山肺水腫的徵狀，立即下山及求醫。
- 5 . 出外旅遊，應遵守下列哪幾項飲食小貼士？（可選擇多個答案）
- 不要吃已去皮的水果和未經過洗淨的蔬菜。
 - 貝殼類海產如蠔和蜆，可未經徹底煮熟而進食。
 - 已開封的瓶裝或罐裝飲料在一般情況下亦算安全。
 - 縱使天氣炎熱，應避免把冰塊加進飲料內飲用。
 - 預備食物、進食前和如廁後必須洗手。

答案：

- e
- a, b
- b
- b, c, d
- a, d, e