

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病徵，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的病徵，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急促抵達至海拔2,500米(八千多呎)以上地區，例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，大氣中氧氣壓力隨高度上升而下降所導致。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)；

- 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 (例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 (最早期的病徵)
- 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，然而長者似乎少一些機會出現。如旅客決心太強、過勞、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、癲癇症的人士如欲前往高原，須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，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以增加300至600米之間為宜。
 - 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行動。千萬不要忽視預警病徵。
- 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山，因為高山肺水腫可在數小時內致命。

高地綜合症

如發覺出現高地綜合症，應怎樣做？

- 如病徵輕微，應嘗試減少體力活動，於同一高度逗留一至兩天直至病徵消失，然後才可繼續登山。
- 如病徵持續超過24小時或趨於嚴重，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。
- 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的病徵；可以在登高前一天開始服用，至登高後數天為止。因不是人人都適用，使用前請諮詢醫生的意見。
- 中藥紅景天雖有用作預防高原反應，但須在登高至少5天前服用，而且未有大型隨機控制研究明確地論證在這一方面的功用。使用前請諮詢醫生。

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。
- 如急性高山症病徵持續超過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，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，均有藥物可減輕病徵，但效果始終不及立刻下山為佳。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米以
		玉龍雪山大索道	上4,500米
	青藏高原	青海湖	3,200米
		拉薩，貢嘎機場	逾3,500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
		丹增-希拉里機場	逾2,800多米
尼泊爾	馬南格	3,500米	
	菲裡奇	4,300米	
	薩加瑪塔峰大本營	5,400米	
	乞力馬札羅山	逾5,800多米	
坦桑尼亞			
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	



衛生署港口衛生旅遊健康中心

香港特別行政區政府新聞處設計
政府物流服務署印 (所用紙張取材自可再生林木)
2005