

臺北榮民總醫院新竹分院高山症衛教單張

高山症（Acute Mountain Sickness, AMS）是指人體在短時間內進入高於2500公尺的地區時，因氧氣濃度驟降而產生的身體不適反應。常見的症狀包括：頭痛、噁心、嘔吐、食慾不振、全身無力、失眠、頭暈、心悸。若未妥善處理，可能進一步發展為：高海拔腦水腫（HACE）、高海拔肺水腫（HAPE）！造成生命危險

預防關鍵：

1. 緩慢上升：每晚高度上升不超過 500 公尺，適度休息。
2. 充足水分與高碳水飲食。
3. 避免劇烈運動與飲酒。
4. 必要時使用預防藥物。

藥物名稱	成分/商品名	推薦劑量	機轉	副作用	使用建議
紅景天	Rhodiola	口服 200 - 400 mg/日	抗氧化、抗疲勞	腸胃不適	出發前 1 週開始服用
丹木斯	Acetazolamide ¹ (Diamox)	125 - 250 mg 早晚各 1 次	代謝性酸中毒 → 刺激呼吸	手麻、味覺改變、利尿	出發前 1 - 2 天開始
類固醇	Dexamethasone ²	4 mg 每 12 小時	抗發炎、穩定血腦屏障	食慾增加、失眠、情緒波動	嚴重高風險或不能使用 Diamox 者

治療原則：

- 停止上升，必要時下撤
- 補充氧氣或使用攜帶型加壓袋（如 Gamow bag）
- 立即服藥治療

症狀	藥物名稱	推薦劑量	主要用途	副作用
AMS 輕中度	Acetazolamide ¹	250 mg 每 12 小時	緩解頭痛、促進呼吸適應	手麻、利尿、味覺改變
AMS 重度 /HACE	Dexamethasone ²	初始 8 mg 後續每 6 小時 4 mg	抗腦水腫、快速改善神經症狀	失眠、血糖上升、情緒變化
HAPE	Nifedipine ²	30 mg CR 每12小時	降低肺動脈壓，預防與治療 HAPE	低血壓、頭暈、心跳快
	Sildenafil ³ (Viagra)	50 mg 每8小時	肺血管擴張，改善氧合，預防與治療 HAPE	血壓下降、頭痛、潮紅、視覺異常
	Tadalafil ⁴	10 mg 每12小時一次	肺血管擴張，預防 HAPE	頭痛、消化不良、肌肉酸痛
氧氣治療	氧氣面罩/ 高流量裝置	持續給氧 SpO ₂ > 90%為目標	解決缺氧症狀	鼻乾、依賴風險（如不下撤）