

登山（一）- 常見傷病篇

[發表醫師] :陳祺賢 醫師(復健科)

[發布日期] :2008/3/6

現在越來越多人注重戶外休閒活動，而台灣在近幾年的登山活動也蓬勃發展，不過大自然有其一定的定律法則，有許多人常對自我能力過於自信而造成悲劇發生，因此若能增進登山知識與技術，則更能保障登山的安全。

台灣的山岳依地理環境可區分為郊山、高山和中級山，依行程距離可分為短程型、中程型和長程型。一般習慣稱 3000 公尺以上的山為高山，多位於中央山脈的主脊上，由於視野遼闊、景觀豐富，常為登山者所嚮往，行程通常需要 2~5 天，屬於長程型，要在途中住宿或雇專車出入。因為所需的裝備和負荷較大，更需要具備登山技巧與野外活動的知識，所以這次會比較針對高山和長程型對登山的裝備、常見的疾病及登山的技巧和事前的準備來作介紹。

影響登山客最多的就是高度問題，由於氧在空氣中的比率不論高度都約佔 20.39%，但隨著高度上升，大氣壓力會下降，氧的分壓也會下降，動脈中的氧含量也會減少。登山常見的傷病中較嚴重的包括急性高山病、高山肺水腫、高山腦水腫，它們都有一個共同的原因就是由於高度造成的缺氧，常是因為爬的太快、太高、太拼，或是在過高的地方待太久，身體無法適應而造成。

急性高山症的症狀包括呼吸短促、虛弱、不舒服、缺乏食慾、頭暈、睡不好、反胃、嘔吐，另外水腫在高山疾病中也常發生。症狀通常在幾天後就會解除，只有少數的人會發展成更嚴重的高山疾病，如果症狀持續惡化則需要快速的降低高度。高山肺水腫的症狀常從乾咳開始，到出現血痰，惡化到呼吸困難，水腫發生會很快速，可能在數小時內就會死亡。輕度的高山肺水腫雖然有可能經由休息改善，藥物也可能有幫助，但無論如何都要即時降低高度，也可以在下降的同時給予氧氣或使用高壓袋。高山腦水腫最明顯的症狀就是嚴重的頭痛，而且會出現意識的改變，包括認知能力的下降、運動失調、出現幻覺、恍惚、甚至昏迷。腦水腫因為受到頭骨跟硬腦膜的限制，會往腦幹的方向擠壓，造成呼吸中樞的損壞而導致死亡。在處理高山疾病時有個黃金率務必要遵守：在高海拔的任何病症都應先假定為高山病，直到證明是別的疾病為止；絕對不要帶著急性高山症的症狀上升高度，一旦症狀惡化要立刻下降高度；絕對不要將急性高山症的患者單獨留下。

預防高山症的基本原則是學會早期認出症狀，因此可在症狀惡化之前返回較低海拔之處。攀爬高度應逐漸上升，到達 2400 公尺以上後，應每升高約 600 公尺即在該處休息一天或二天；行程規劃時應使睡覺紮營地點儘可能在較低海拔處。開始登高前一天及隨後的一到二天，可考慮服用乙醯唑胺(Acetazolamide, 商品名 Diamox) 幫助加速高度適應及減小症狀。喝充足的流體，避免酒精，和規律地食用含較高碳水化合物的食品。有貧血、心臟病或肺部疾病的人應該先向醫師諮詢並避免爬太高。

外傷是造成登山死亡跟疾患的主要原因，必須透過經驗累積跟教育來預防。背痛是登山客最常見的不適之一，慢性的背痛有可能會因為登山活動而更嚴重。在山裡較常遇到急

性背痛，可能由於墜落或跌坐在地上造成，或者是因為沒有適當的熱身跟因疲勞乳酸堆積造成肌肉跟韌帶的拉傷。預防的方法包括穿合適的鞋子，使用登山杖，注意休息時的姿勢，和做牽拉運動。登山最容易發生的運動傷害是臍骨-股骨疼痛症候群，預防的方法包括增加下肢的肌力，減輕體重跟背包的重量，使用登山杖、護膝，依照自己的能力挑選登山路線。另外下坡時的腳指、上坡時的腳跟，容易出現破皮或起水泡。此外，迷路、失溫、中暑等也都是在山上可能發生的危險。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。