



## 登山追雪要注意 小心高山症、雪盲與失溫

發佈日期：114/01/06

目前正值冬季時期，強烈大陸冷氣團接連來襲，台灣山林壯闊景色美不勝收，不少民眾計畫前往山區賞雪，臺北醫學大學部立雙和醫院家庭醫學科陳信儒醫師提醒，近期欲前往高山追雪的朋友除注意保暖與交通管制問題外，更要留意高山症與雪盲症。

陳信儒醫師指出，海拔越高的地方氣壓越低、氧氣越稀薄，身體過度換氣導致的不良代償反應，只要高度超過 2500 公尺以上，就有機會出現，且隨著高度上升，比例也隨之增加，最常見的情況有頭暈、頭痛、疲倦、胸悶及噁心，甚至嘔吐等腸胃不適症狀，嚴重時甚至會引起高山肺水腫及高山腦水腫，若無即時處置，死亡機率大幅提升。

陳信儒醫師補充，觸發高山症的關鍵除海拔高度外，上升速度與個人體質也都有影響，建議出現相關不適症狀時，先原地休息並觀察是否緩解，讓身體適應環境，如無改善或加劇，請立即下山就醫；值得注意的是，常有民眾認為是平時沒運動習慣體力較差，或溫差大、吹風受涼，只稍作調整便繼續登山行程，輕忽高山症以致憾事發生。

另外，針對近期追雪民眾，陳信儒醫師表示，眼睛的防護常遭到忽略，嚴重時恐造成光害性角膜炎，不僅是眼睛刺痛、流淚與視力模糊，甚至會引發暫時性失明。主要是雪地對日光的反射率可達 95%，直視雪地相當於直視陽光，這種症狀常在登高山、雪地和極地探險者上發生，因此稱作雪盲症。建議配戴具有防紫外線功能的太陽眼鏡或滑雪護目鏡。

陳信儒醫師表示，台灣高山林立，超過 3,000 公尺以上的山峰就有 258 座，疫情過後戶外旅遊風氣更盛，民眾在體驗山林之美時，由於每千公尺溫度下降約 6°C，因此得特別注意保暖避免失溫，從野外求生「3」關鍵「缺乏食物



仍可存活3週、缺水僅剩3天、若失溫3小時恐致命。」中，亦可見穿著適切衣物的重要性，陳信儒醫師指出，像是穿著保暖、防風且透氣的多層衣物，使用帽子、手套和圍巾來保護身體暴露部位。此外，皮膚容易因低溫和乾燥而受損，塗抹保濕霜和防曬乳是必要的措施，以減少乾裂及紫外線對皮膚的傷害。另外，也建議民眾可在出發前至旅遊醫學門診諮詢獲取專業建議，包括了解行程風險、健康疑慮，及疫苗接種與安排旅遊預防用藥等，讓出遊行程快樂、開心又安全。

