登山醫學

三種有效的高山病用藥

資料來源：《台灣山岳雜誌》提供

三種有效的高山病用藥

藥物的角色主要是在預防及改善較輕度的高山病，本文將介紹三種科學證據顯示有效的高山病用藥，並分別闡述其效用、使用方法、副作用、禁忌症。

用藥前先請家庭醫師評估

高山病的治療，首重高度的即時下降，以及氧氣的使用。藥物的角色主要是在預防及改善較輕度的高山病（急性高山症 AMS），以及在較嚴重的高山病（如高海拔肺水腫 HAPE 及高海拔腦水拔腦水腫 HACE）發作時，用來做為輔助性的治療。

以下介紹的藥物均為處方用藥，筆者建議應先找您的家庭醫師做評估，再以自費方式取得這些藥品。

三種科學證據顯示有效的藥物

《一》藥名： Acetazolamide

商品名： Diamox（丹木斯）（註），常見劑量為 250mg/tab。

說明： Acetazolamide 是最被廣為研究的高山病用藥，主要用於 AMS 的預防及治療。

使用方法： 125mg 一天兩次口服，也就是 250mg 的錠劑一次半顆（另有一種 500mg 的長效劑型不宜剝半，不適合高山病之用途）。從高度上升前日開始服用，一直用到上升到穩定高度（不再上升）後二至五天，如無不適即可停藥。Acetazolamide 亦可用於高山常見的失眠現象，睡前口服 125mg。

副作用： 主要的副作用如在舌尖、手指（腳趾）尖會有針刺感，或是味覺改變；這些不適在停藥後就會消失。若不知自己是否適應此藥，可在山下先試吃。

禁忌症： 懷孕及授乳的婦女不可使用。此外，有磺胺類藥物過敏病史者不可使用；其他如嚴重的肝、腎疾病，酸中毒等患者亦不宜使用。

《二》藥名： Nifedipine

商品名： Adalat，常見劑型為 5、10mg/cap 及 20、30mg/cap（後二者為長效型）。

說明： Nifedipine 為隸屬於鈣離子阻斷劑的一種速效型降血壓藥，臨床實驗證實它可以預防及改善高海拔肺水腫（HAPE）的症狀。由於此藥的副作用可能很大，所以預防性的投予僅限於曾有 HAPE 病史的登山者。

使用方法： 10mg/cap 每四小時一粒，20mg/cap 每八小時一粒，30mg 每十二小時一粒口服；此為西方人劑量，體型較小的東方人可考慮拉長給藥間隔。建議應在有醫護人員在場時使用。

副作用： 會有頭痛、心悸、噁心、熱潮紅、水腫等副作用，同時會有昏眩無力的現象，某些較敏感的人甚至會導致 昏厥 。初次服用者應採臥姿或有靠背的坐姿，同時膠囊不可咬破，以免血壓突然下降而產生不適。

禁忌症： 心因性休克、近期內之心肌梗塞。

《三》藥名： Dexamethasone

商品名： Decadron，常見劑型為 0.5mg/tab 及 0.75mg/tab；另有注射劑型，肌肉及靜脈注射均可。

說明： Dexamethasone（或其他皮質類固醇）用於預防及治療 HACE，或治療 AMS，可單獨使用或合併 acetazolamide 使用。Dexamathasone 有注射劑型，可適用於意識不清或無法吞嚥的患者，口服或注射的劑量相同。

使用方法： AMS：每次 4mg 共兩次，間隔 6 小時；HACE：第一次 8mg，然後每 6 小時 4mg。Dexamethasone 在停藥後會有反彈現象，必須停藥 18 小時沒有任何症狀才能再度爬升。正在使用類固醇時即使沒有症狀也不能爬升，因為它會掩蓋 AMS 的症狀。做為預防用藥僅限於曾有 HACE 病史的人。

副作用： 短期使用常見的副作用主要為浮腫、血壓及血糖上升，有的人會出現精神異常的現象。如合併非類固醇類消炎藥使用，則易發生腸胃道出血。

禁忌症： 原有糖尿病及疑似細菌感染症者避免使用。

註： 每一種藥物可能有多種商品名，應以成分名為標準。使用時應注意藥物的劑量、保存期限，並詳讀使用說明。