登山醫學

預防醫學新觀念

資料來源：《台灣山岳雜誌》提供

預防醫學新觀念

登山安全體系是登山醫學中的「預防醫學」，預防絕對勝於治療，如果我們能將「預防醫學」做好，加上通訊救災體系的建立，那麼登山安全指日可待！

登山安全須追本溯源

許多來自環境的意外傷害，如果發生在孤立於現代醫療體系之外的荒野時，該如何處置才算「適當」？這是一個難以回答、沒有標準答案的問題。它的答案，受到眾多因子的影響，諸如：帶上山的醫療資源、對外求援的通訊管道、撤出或外來搜救隊伍進入所需的時間，乃至於天氣或地形、路況等；這諸多因素對我們能夠處理的程度，以及傷者的預後，有著重大的影響！

在登山的過程中，傷病者的隊友往往很在意他們所採取的急救方式是否正確？說實在的，急救的行動「正確」，不一定能救活一個人！我們以年前台大山友在無明山發生急性高山症，以及南部某校在溯溪時發生溺水事件為例，他們都在第一時間和平地上的醫師取得聯繫，他們的處置方式以所處的時空背景來看，已經可以說是最好的了，但是兩位山友還是不幸罹難。沒有人可以責備施救隊友的處置有什麼不當，然而眾生畏果、菩薩畏因，隊伍審核者是否忽略了某位隊員的高山症病史和缺乏高山經驗？溯溪者是否穿好救生衣和安全盔，並採行了應有的確保動作？這些才是我們應深入探究的問題。

預防醫學是登山安全之本

一、心肺復甦術的救命問題：

雖然因外傷出血導致的低血容性休克，心肺復甦術的效果並不佳；但是如果現代醫療體系能很快接手介入，那麼未必不能因此救活隊友。

二、使用輕便裝備處理的小問題：

如暈車、蚊蟲咬傷、水泡、抽筋等，知道如何使用帶上山的簡易醫材藥物，快速地解決這些小問題所帶來的不適，讓它們不致影響山野活動的樂趣。

多方研習知識與技能

登山醫學的特質，不在於它所處理的傷病種類，而在於它所處的孤立環境；這種孤立的特性，明白告知了它的有限性。將登山醫學的「預防醫學」納入登山教育訓練體系中，意謂著登山者的學習，必須在「征服」導向之外，再加強「保護」導向的知

識。前者如體能訓練、平衡與攀登技巧、定位、砍路等；後者則強調學習：何時應做確保？如何確保？如何做高度適應？如何防溼保暖？如何防止迷失？並進一步學習觀察自然，以期趨吉避凶。

登山安全的知識及技能繁雜，有許多不易形諸文字，登山者應循序漸進，跟隨有經驗的山岳前輩，或參加結構良好的登山隊伍，才是妥善之道。