



家庭醫學科 徐微婷主治醫師

台南報導 “嘉義一名48歲有攀峰經驗的婦人，跟著登山協會的會員挑戰玉山，在近3,000公尺高度時突然出現頭痛、喘不過氣、噁心、嘔吐等症狀，困在山上，靠著止痛藥及含類固醇的藥物撐了2天，到了第3天病情惡化，沒走路也會喘。”

你最近是否也想探險，參加了挑戰玉山之旅，或尼泊爾祕境之旅或西藏朝聖之旅，那你很有可能就是下一位罹患高海拔疾病的病患。高海拔疾病通常發生於海拔1,500公尺以上的環境，主要是人體處於低氧壓和低分壓下造成的一系列生理、病理反應。高海拔疾病又可分為急性高山病、高山拔肺水腫和高海拔腦水腫。

何謂急性高山病？

急性高山病的症狀包括：頭痛、倦怠、噁心、頭暈、頭輕與

失眠，進行活動時，身體會有反應性的呼吸困難，可能處於高海拔1至6小時後發生。快速爬升到海拔2,500公尺的高處約有四分之一的人會發生高山症，一般建議慢慢增加爬升的高度來降低高山症的危險。到達海拔2,500-3,000公尺，應停留2-3天，以便身體功能先作調適，然後再以每天上升1,000公尺的速度，繼續爬到更高的地方。高山症造成嚴重的併發症包括高山拔肺水腫和高海拔腦水腫，高山拔肺水腫常於上山2至3天後的夜晚發作，症狀包括休息時的困難、咳嗽、虛脫和活動耐受力下降等等。急性高山病和高山拔肺水腫惡化的結果可能是高海拔腦水腫，倦怠和精神狀態改變是最常見的症狀，以上二者皆屬於內科急症。

如何防止高山症？

預防高山症首先需要避免激烈活動，直至身體適應，多喝水，少喝酒。輕微的高山症通常在停止上升後12至36小時便獲得緩解，下降460公尺後，可使症狀消失，如果症狀沒有改善的話須要往更低海拔地區移動。預防藥物丹木斯Diamox (acetazolamide) 使用時機包括曾患有高海拔山疾病及短時間內上升至海拔3,000公尺以上的人，但對磺胺藥過敏或有腎臟疾患的病人，絕對不可以使用。Acetazolamide也適用於治療高山症。當病人出現意識不清、步伐不穩或是急性水腫的症狀後，須立刻下山並接受進一步治療，下降的過程當中可以使用氧氣、高壓袋及冠達悅 Adalat (nifedipine) 等輔助療法。

徐微婷醫師看診時間：上午(週四)、下午(週二、週三)



心身醫學科暨精神科 許正典主治醫師

「許醫師，我現在覺得壓力(Stress)好大，搞得我既焦慮又憂鬱，不能發揮實力！」，「許醫師，幸好當初能夠擁有這些壓力(Stress)，讓我一一克服，贏得最後勝利。」聽到這兩句話截然不同的陳述，其實是同一位優秀的專業人士，在面對同一時期所經歷產品改造前後的感言，而這樣類似的口白，這些年來不斷在「壓力門診」中如繞樑餘音，訴說著現代人在心底層最渴望解決的無盡故事。

或許多多數人會認為，第一句話正是“壓力惹的禍”，適時反映最普遍的心聲；只有少數人才會何其幸運，享受到第二句話如“甜蜜的負荷”，充份體會征服後的喜悅。的確，壓力是頭無形之虎，不管你是參加考試、爭取訂單、研發產品、公開演講或感情婚姻的經營，由於無法好好馴服，造成反被噬傷而失敗逃避，我們最直接的反映通常是「被壓力給害慘了！」；不然就像是隱形殺手，壓力在日復一日，年歷一年的人事物慢慢累積中，逐漸地侵蝕我們外在的風采和內在的健康，由於是如此的負面評價，壓力一直被認定是「有百善而無一利」，令飽受其苦的人「避之惟恐不及」。

但是現代生活中快速增加的需求製造，有如電腦中央處理器(CPU)令人吃舌的倍數進化般，強迫我們在壓力反應中的戰鬥(Fight)或逃離(Flight)兩難情境下，勢必得作出最迅速但不見得最恰當的選擇。所以何妨再重新回到原點，

跳出壓力陷阱，將自己站在更有利的制高點

來冷靜思考呢？是否你我都有類似經驗，當遇到工作、課業或人際的困難時，心裏定是忐忑不安，充滿著緊張不舒服的感覺，產生「不妙！非加油不可」的壓力，於是不得不專注，並嚐試瞭解和處理；然而在不知不覺中，赫然發現這些擾人的難題，卻都已經迎刃而解！這當下的成功與成就，可說是在壓力下激發潛力，逼出能力所帶來意想不到的結果吧！

如此說來，一味地扭轉先前「不良壓力」而成爲完全「承受壓力」，是否就能開發出人類百分百的腦力和體力呢？答案亦是否定的，委曲是無法求全，壓抑也不能成就圓滿，重要的是認識自己壓力的類型和強度外，同時也要避開不必要的壓力來源。古云：「不偏兩極，允執厥中」，就是處理壓力的最高境界，也是馴服壓力的最難技術。除了積極培養自己的抗壓能力，也要努力鍛鍊成熟彈性的人格，最要緊的則是時時保有正面且樂觀的健康思考模式，如此才能不斷創造沒有壓力的意識及充滿幹勁的心態。正如壓力大師賽勒博士所言：「壓力是人生的香料」，沒有了壓力，可能就無法享受在辛苦播種後，累累果實收割的散播芬芳。有人當壓力是毒藥，退縮排斥或過勞耗竭；有人當壓力是春藥，縱情酒色或玩物喪志；有人則當壓力是良藥，把「吃苦作吃補」，轉變想法並積極挑戰。壓力的真正面目，其實在幫助每個人去發掘內在生生不息的能量與活力，就像在「壓力門診」中曾帶給我震憾的話：「許醫師，我原先把壓力都當成掩埋場在處理，結果愈填愈厚愈臭；現在我把壓力當成焚化爐在運作，不但燒得一乾二淨，而且還能發電發光發熱！」

許正典醫師看診時間：上午(週二、週四)、下午(週三、週日)