

# 高山症評估表－登山前(中)健康評估

姓名：\_\_\_\_\_ 年齡：\_\_\_\_\_ 性別： 男 女

所在地點：\_\_\_\_\_ 海拔高度：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日\_\_\_\_時

如果您已有以下病症之一，應禁止從事激烈的登山活動：

- 近期常發生心絞痛或不明原因胸悶
- 近期在平地會呼吸困難的病況如心臟衰竭、慢性阻塞性肺疾等
- 重度貧血(血色素 8 克/每百毫升以下)
- 原發性或次發性肺動脈高壓(如先天性心臟病、二尖瓣狹窄等)
- 鎌形血球症
- 腦瘤或其他腦壓升高疾病
- 懷孕合併子痛前症(包括水腫、蛋白尿及高血壓現象)

※資料提供：臺北醫學大學附設醫院急診醫學科 高偉峰主治醫師。

您現在有以下症狀嗎？

0=沒症狀    1=輕度，不影響正常活動    2=中度，影響正常活動  
3=重度，需減少活動，增加休息    4=非常嚴重，無法活動

- (1) 頭痛：0 1 2 3 4
- (2) 噁心、沒食慾：0 1 2 3 4  
嘔吐：有 無
- (3) 虛弱、無力：0 1 2 3 4
- (4) 頭痛：0 1 2 3 4
- (5) 呼吸困難：0 1 2 3 4  
呼吸次數>25 次/分鐘：是 否
- (6) 咳嗽：0 1 2 3 4  
咳出帶血的痰：是 否
- (7) 意識改變  
0=無  
1=思考較慢、記憶變差(順唸 8 個數字)  
2=意識混亂(時、地、人搞不清)  
3=半昏迷至昏迷

- (8) 走路不穩(腳跟對腳尖走 6 步)  
0=無  
1=走路有一點不靈光(有點搖晃)  
2=走路不太穩( 6 步偏離 1 至 2 步)  
3=無法走一直線(偏離 3 步以上)  
4=需人扶，才可能站或走
- (9) 水腫  
0=無  
1=臉腫  
2=臉與手腫  
3=臉、手、腳腫-無法穿鞋
- (10) 其他高山症狀  
胸悶 發紺 腹脹 其他不適

注意：

1. 各項評估結果如在 1~2 時，請提高警覺。
2. 如評估結果在 3 以上，登山前請先適應海拔高度後，再從事登山活動。
3. 如評估有 (2)、(5)、(6)、(7)、(8) 項目中任何一項症狀或任何其他嚴重症狀出現，應立即停止登山活動，儘速下山。