



藥物食品安全週報



2026年4月24日

發行人：姜至剛

歡迎訂閱電子報

DRUG AND FOOD SAFETY WEEKLY LETTER

第 1075 期

登山旅遊 **藥** 留意

登山旅遊不僅能親近自然、放鬆身心，更是許多人喜愛的戶外活動。然而，隨著海拔逐漸升高，氣壓與氧氣濃度降低，人體若無法順利適應，可能出現各種不適症狀，甚至引發高海拔疾病，俗稱「高山症」。

一旦發生，不僅是對體能的考驗，更是對生命的警訊。為了讓登山愛好者能安全登頂，盡情享受壯闊景色，食品藥物管理署（下稱食藥署）將帶您了解如何正確使用藥物預防高山症，讓您在追逐夢想的同時，也能妥善守護自身健康。



高山症是什麼？

高山症又稱「高海拔疾病」，是因低氣壓與氧分壓下降所造成的健康風險。在海拔約3000公尺時，空氣中的氧氣含量約為平地的七成，若快速進入高海拔環境，人體較容易出現不適症狀。臨床上可分為以下三種類形：

1 急性高山病



症狀

頭痛、噁心、倦怠

❗ 嘔吐是症狀惡化指標，要多留意

2 高海拔腦水腫



症狀

嚴重頭痛、意識不清

❗ 出現步態不穩，若無及時處理，24小時內可能致死

3 高海拔肺水腫



症狀

不停喘氣、乾咳、胸悶、呼吸困難

❗ 致死率比另外2種更高

其中有心血管疾病、慢性阻塞性肺病及肺動脈高壓等患者為高風險族群，前往高海拔地區前更應提高警覺。

登山前醫療評估與高山症預防用藥

民眾在規劃登山旅遊時，除應妥善安排路線與準備合適裝備外，亦可先諮詢旅遊醫學門診，由醫師評估身體狀況是否適合前往高海拔地區活動，並視情形開立預防或治療高山症的相關藥品。

若需使用藥物預防高山症，應聽從醫師指示服藥，多數藥品於出發前一天開始使用，並於抵達最高海拔後，或開始下降海拔後才停藥。常見藥品如下：



1 預防急性高山病與高海拔腦水腫之用藥

最常見的藥物為Acetazolamide (乙醯偶氮胺、丹木斯)，屬於利尿劑，可透過排除碳酸氫根、刺激呼吸中樞，增加換氣量以提升血氧濃度。常見副作用包括周邊感覺異常(麻木感)、味覺異常等。孕婦、肝腎功能不全、蠶豆症患者及對磺胺類藥品過敏者禁用。

2 曾發生高海拔肺水腫之預防性用藥

Nifedipine

為鈣離子阻斷劑，原用於降血壓，可透過血管擴張降低肺動脈壓。可能副作用包括低血壓、頭痛、心悸、下肢水腫等。

Sildenafil

屬第五型磷酸二酯酶抑制劑，可促進肺部血管舒張、增加血流量。常見副作用為頭痛、暈眩與臉潮紅。不可與硝酸鹽類藥物併用。

做好登山準備，遠離高山症風險

- 除了正確用藥外，建議登山民眾飲食以低脂飲食為主，避免產氣食物(如大豆、碳酸飲料等)、飲酒及吸菸，以減輕身體負擔。
- 採取緩慢爬升的方式，讓身體逐步適應高海拔環境，並隨時留意是否出現高山症症狀，如頭痛、噁心、嘔吐、呼吸困難、運動表現下降及步態不穩等；若出現明顯不適或症狀惡化，應立即停止上升並儘速下山就醫。
- 遵照醫囑正確用藥，並做好完善的登山規劃，才能在親近自然、放鬆身心的同時，也守護自身健康與生命安全。

皮膚電極貼片 選購指南

隨著醫療器材日益多元，皮膚電極貼片已成為民眾常用於肌肉刺激及疼痛舒緩之醫療器材。其透過微弱電流傳導到肌肉，有助於放鬆肌肉群、促進血液循環，進而減輕不適與痠痛，也常應用於物理治療和復健過程，幫助身體恢復功能。由於產品直接貼附於皮膚，選購時更應留意產品安全和品質，才能用得安心又有效。

選購與使用重點

皮膚電極貼片屬貼附於皮膚之醫療器材，通常需搭配電刺激器使用，以協助緩解症狀。

選購時

應確認產品具有我國醫療器材許可證，並透過合法管道購買。

使用前

應詳閱說明書，依指示操作，以避免造成皮膚損傷。

貼片使用時

- 應保持乾燥與清潔，避免高溫及潮濕環境。
- 不宜與他人共用。
- 若於使用過程中出現不適，應立即停止使用並就醫。

食藥署小提醒

- 選購此類產品可依「醫材安心三步驟」進行：

一認 | 認識皮膚電極貼片屬醫療器材。

三會用 | 使用前詳閱說明書，
正確操作。

二看 | 確認外盒是否標示醫療器材許可證字號。

- 若需查詢醫療器材許可證產品資料，可至食藥署網站之許可證資料庫查詢。此外，若發生醫療器材相關不良反應，亦可通報食藥署建置之「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」。



(醫療器材不良事件通報專線02-2396-0100；網站：<http://qms.fda.gov.tw>)

▾藥品▾醫療器材▾製造技術

2026 國家藥物科技 研究發展獎



藥物領航

躍升國際

徵件報名至

06.30 Tue.

▾徵件3類別

藥品 醫療器材 製造技術

▾申請資格

凡國內之藥物製造廠、醫療器材商及從事藥物研發或醫療器材
創新科技研究發展之自然人、法人、學校、機構或團體皆可申請。

▾收件地址

231新北市新店區北新路三段205-2號8樓
林小姐 02-8913-1111#202
2026國家藥物科技研究發展獎工作小組 收

活動官網



**2026
NPRDA**

National
Pharmaceutical Technology
Research
Development
Award



衛生福利部
食品藥物管理署



經濟部
產業發展署

廣告

版權聲明：如需引用本署圖文，請原圖文轉載並註明出處，請勿重製、刪減或修改內容。

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區研究院路一段130巷109號 電話：02-2787-8000 GPN：4909405233 ISSN：1817-3691

編輯委員：王兆儀、鄭維智、謝碧蓮、周珮如、楊博文、謝綺雯

執行編輯：邱顯喬

簡希文、林欣慧、許家銓、吳宗熹、林炎英、廖家鼎

美術編輯：楊雲涵

出版年月：2026年4月24日

創刊年月：2005年9月22日

刊期頻率：每週一次