露易絲湖自我評量 (Lake Louise Self-Assessment Scoring)

透過簡易的自我評估計分表，可以診斷一個人是否有急性高山症的症狀，因最近的上升而產生3分以上的症狀就可以診斷為急性高山症。

**自我評估問卷**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 頭痛 | 無症狀 | 0 |  |
| 輕微頭痛 | 1 |  |
| 中度頭痛 | 2 |  |
| 嚴重頭痛、無力感 | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 腸胃症狀 | 無症狀 | 0 |  |
| 食慾不好或噁心 | 1 |  |
| 中度噁心及/或嘔吐 | 2 |  |
| 嚴重噁心及/或嘔吐 | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 疲倦及/或虛弱 | 無症狀 | 0 |  |
| 輕微疲倦及/或虛弱 | 1 |  |
| 中度疲倦及/或虛弱 | 2 |  |
| 嚴重疲倦及/或虛弱 | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 頭暈 | 無症狀 | 0 |  |
| 輕微頭暈 | 1 |  |
| 中度頭暈 | 2 |  |
| 嚴重頭暈、無力感 | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 失眠 | 如往常好睡 | 0 |  |
| 不如往常好睡 | 1 |  |
| 醒來很多次，睡眠品質不好 | 2 |  |
| 完全無法入睡 | 3 |  |
| **總分** |  |  |

3-5分 = 輕微 AMS，≧6分 = 嚴重AMS

\*有AMS症狀切勿再上升高度；如果症狀未改善或變更糟就應該下降高度；如果高山腦水腫(HACE)或高山肺水腫(HAPE)發生應當下降高度。