

داء المرتفعات



للمزيد من المعلومات ، يرجى الإتصال على :

مركز الأمراض الإنتقالية

مؤسسة حمد الطبية

CDCtravel@hamad.qa @

٤٠٢٥٤٠٠٣ 📞

تمت الموافقة عليه من قبل:

تثقيف المرضى وأسرههم

patienteducation@hamad.qa @

مركز الأمراض الإنتقالية
Communicable Disease Center

مقدمة

- تقل كمية الأوكسجين الموجودة في الهواء كلما زاد الارتفاع فعلى سبيل المثال تكون نسبة الأوكسجين على ارتفاع ٢٥٠٠ م أقل بنسبة ٢٦٪ عن مستوى سطح البحر.

المرض

- تتفاوت قدرة البشر على تحمل المرتفعات وعادة تبدأ الأعراض المتعلقة بداء المرتفعات على إرتفاع أكثر من ٢٨٠٠ م (٩٠٠٠ قدم).
- وتزداد فرص حدوث الأعراض إذا لم يكن هناك وقت كافي للتأقلم قبل تسلق المرتفعات .
- تزداد شدة الأعراض كلما زاد الإرتفاع وقد تظهر هذه الأعراض بشكل مفاجيء وقد يتأخر حدوثها حتى (٤٨) ساعة وعندها يكون المسافر قد وصل إلى إرتفاعات عالية .

قد تحدث أعراض خفيفة للمرض مثل :

- زيادة معدل التنفس
- إضطراب في النوم (الأرق)
- قد يلاحظ بعض الأشخاص تورم في اليدين والقدمين والوجه.
- قد تتطور الأعراض الى أعراض شديدة مثل تجمع السوائل في الرئة والدماغ.

العلاج

- العلاج الأهم لداء المرتفعات خاصة الحالات الشديدة هو النزول إلى إرتفاع أقل، وينصح باستمرار النزول حتى زوال الأعراض مع تذكر أن نزول ٣٠٠ م (١٠٠٠ قدم) وقد ينقذ حياة المتسلق .

الوقاية

- يمكن لأي شخص سليم ولا يعاني من أمراض مزمنة أن يتسلق المرتفعات بدون حدوث مضاعفات ولكن يجب أخذ الحيلة والحذر.
- ويمكن أن تساعد بعض الأدوية على الوقاية أو التخفيف من أعراض داء المرتفعات مثل دواء (Diamox) (Acetazolamide) دايموكس (اسيتازولاميد) حيث ينصح ببدء هذا العلاج قبل التسلق بيوم أو يومين .

التوصيات للمسافرين

- على قادة مجموعات التسلق التأكد من أن معدل التسلق ملائم لكافة المتسلقين .
- إذا كنت تنوي التسلق لإرتفاع أكثر من ٣٠٠٠ م فينصح بقضاء ١-٢ يوم في هذا الإرتفاع أو على إرتفاع أقل لإعطاء الجسم فرصة للتأقلم مع المرتفعات .
- ينصح بتسلق ٣٠٠ م يوميا وذلك للحفاظ على سلامة المتسلقين ولمنع حدوث الأعراض.
- تخصيص يوم واحد كامل للراحة كل يومين أو ثلاثة أيام من التسلق أو لكل ١٠٠٠ متر تسلق
- تجنب تناول الكحول.
- تجنب الجهد الزائد عند التسلق.
- التقليل من تناول الأملاح.
- زيادة نسبة الكربوهيدرات في النظام الغذائي الخاص بك.