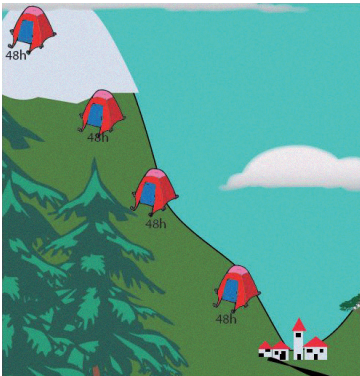


داء المرتفعات

- أعطِ الأولوية للراحة الليلية. فالنوم الجيد يساعد الجسم على التكيف مع الارتفاعات.
- اعتدل في ممارسة النشاط البدني. تجنب المجهود البدني الشديد خلال الأيام الأولى في المرتفعات، وزد مستوى النشاط تدريجياً.
- حافظ على ترطيب الجسم جيداً. اشرب كميات كافية من الماء خلال اليوم وتجنب الجفاف.
- تجنب الكحول والمهدئات. فالمشروبات الكحولية وبعض الأدوية قد تؤدي إلى تفاقم الأعراض. تجنب الأدوية التي قد تؤثر في وظيفة الجهاز التنفسي، مثل المهدئات والمسكنات الأفيونية.
- نظام غذائي خفيف ومتوازن. يفضل تناول وجبات خفيفة وغنية بالكربوهيدرات.
- ارتد ملابس مناسبة. استخدم ملابس ملائمة لدرجات الحرارة المنخفضة، لأن البرد قد يزيد من احتمالية الإصابة بداء المرتفعات.
- إذا كنت تعاني من مرض مزمن، فاستشر طبيبك من قبل. سيقوم الطبيب بتقييم الحاجة إلى أي علاج وقائي أو إسعافي، وسيقدم لك النصائح اللازمة للمساعدة على جعل رحلتك تجربة إيجابية.

إذا ظهرت الأعراض

- التزم بالراحة وعالج الألم باستخدام الباراسيتامول.
- لا تواصل الصعود حتى تزول الأعراض.
- إذا استمرت الأعراض، فابدأ بالنزول فوراً واطلب الرعاية الطبية.
- عند حدوث أي تدهور أو ظهور أعراض خطيرة مثل صعوبة التنفس أو فقدان التوازن أو اضطراب التناسق الحركي يجب النزول بشكل مستعجل.



على ارتفاعات تزيد عن 2500 متر ينخفض الضغط الجزئي للأكسجين في الهواء. ومع ازدياد الارتفاع ينخفض الضغط وكمية الأكسجين المتاحة. ويؤدي ذلك إلى ظهور مجموعة من الأعراض تعرف باسم داء المرتفعات أو داء الجبال.

وتعتمد الخطورة على الحالة الصحية للشخص، والارتفاع ووتيرة الصعود والنشاط وتأقلم الفرد. وقد تكون الحالة أكثر خطورة لدى متسلكي الجبال الذين يعانون من مشكلات صحية أو الذين لم يخضعوا لفترة تأقلم أو تدريب مسبق، أو الذين يصعدون إلى ارتفاعات أكبر أو بسرعة أكبر أو الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً.

كما يمكن للارتفاعات أن تؤدي إلى تفاقم بعض الأمراض: ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، الأمراض الرئوية المزمنة، فقر الدم، إلخ.

تستغرق عملية التأقلم عادة من أسبوع إلى أسبوعين: يستجيب الجسم بزيادة معدل ضربات القلب والتنفس وعدد كريات الدم الحمراء. وعند العودة إلى المناطق المنخفضة، يفقد الجسم هذا التأقلم خلال مدة مشابهة تتراوح بين أسبوع وأسبوعين.

الأعراض

قد تظهر الأعراض التالية: الصداع، الغثيان، القيء، فقدان الشهية، التعب والنعاس. وفي الحالات الأكثر خطورة قد تظهر صعوبة في التنفس، الدوخة، عدم الثبات، ضعف التناسق الحركي، اضطراب مستوى الوعي والغيبوبة.

كيفية الوقاية منه

- خطط لرحلتك مسبقاً. إذا أمكن، نظم برنامج الرحلة بحيث يسمح بالصعود التدريجي مع توفير التأقلم.
- اصعد تدريجياً (500 متر يومياً) وانزل للنوم على ارتفاع لا يزيد على 300 متر عن الارتفاع الذي نمت عليه في الليلة السابقة.
- خصص وقتاً للتأقلم قبل وأثناء الصعود.

المؤلفون: أنا لورينثو أرماس ومارتا غرييرو مونيوث.

المراجعة العلمية والمطبعة: لجنة التعاون والصحة الدولية CAMFiC

المراجعة المطبعة: مجموعة التربية الطبية CAMFiC

ترجمة: Quasar Serveis d'Imatge

الرسم: أليخاندرو بيرالتر