



**CAMFiC**

societat catalana de medicina  
familiar i comunitària

## اعتلال المرتفعات

ينخفض تركيز الأوكسجين في المرتفعات فوق 2500 متر. كلما ارتفعنا يتناقص الضغط الجوي للأوكسجين وكذلك توافره في الأنسجة. مما يحرض تبدلات بجسمنا. المشاكل أو الأعراض الناجمة عن هذه التبدلات تعرف باعتلال المرتفعات (أو مرض الجبال).

تعتمد شدته على الحالة الصحية السابقة، معدل الارتفاع، سرعة التسلق، النشاط الفيزيائي والتأقلم للفرد، حيث يكون أكثر شدة عند المتسلقين ذوي المشاكل الصحية أو عدم اتباع تأقلم أو تمرين مسبق، عند الصاعدين لارتفاعات أعلى، أو بسرعة أكبر، أو عند ذوي النشاط الفيزيائي العالي.

وأيضاً يمكن للمرتفعات أن تفاقم بعض الأمراض: ارتفاع الضغط، اعتلال القلب، مرض الرئة المزمن، فقر الدم، إلخ.

عملية التأقلم تحتاج عادة من 1-2 أسبوع: يتفاعل الجسم بزيادة معدل ضربات القلب وسرعة التنفس وعدد الكريات الحمر. تحتاج هذه التغييرات أيضاً لحوالي 1-2 أسبوع لتزول بعد الهبوط من المرتفع.

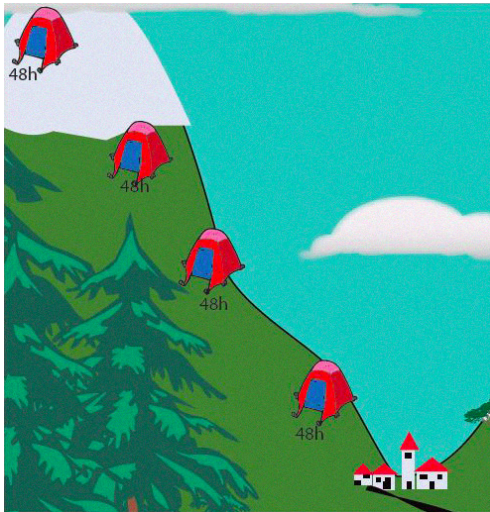
### ما أعراضه؟

بدايةً، صداع، إقياء وتعب. قد يسبب لاحقاً صعوبة تنفس، دوخة، عدم توازن، خلل تناسق، اضطراب بالوعي وأخيراً السبات.

### كيفية تجنبه؟

- تسلق تدريجياً (500 متر باليوم)، واهبط للنوم على ارتفاع يفارق لا يتجاوز 300 متر عن مكان نومك الليلة السابقة.
- عدل نشاطك الفيزيائي حتى تكمل تأقلمك. خذ عطلة لمدة 48 ساعة السابقة وحاول التأقلم خلال أسبوع.
- تجنب المشروبات الكحولية.
- ارفع بشكل مقصود معدل التنفس وعمق الشهيق.
- تجنب الأدوية ذات التأثير المحتمل على الوظيفة التنفسية كالمنومات

- والمخدرات.
- اشرب كميات وافرة من الماء وتجنب الملح.
- راقب أن يكون تبولك صافياً.
- خذ ملابس مناسبة، حيث أن البرد يفاقم اعتلال المرتفعات.
- إذا كنتي تتناولين حبوب منع الحمل فمن المفضل تغيير هذه الطريقة، وذلك لأنها تساعد على احتباس السوائل وتفاقم التخثر.
- عند تناولك مضادات الملاريا كوقاية، يجب إيقافها بتجاوز علو 1800 متر، وذلك لأنها تحجب الأعراض الأولية لاعتلال المرتفعات. لا تنتقل الملاريا على هذا العلو.



- إذا عانيت من صداع فخذ قسطاً من الراحة وعالجه بالباراسيتامول أوحامض الساليسيليك. لا تتابع الصعود حتى زوال الأعراض. تدهور حالتك أو ظهور صعوبة تنفس، عدم توازن أو خلل تناسق يدعو للهبوط الفوري وزيارة أقرب مركز صحي.
- استشر طبيبك قبل السفر، خاصة إذا كان لديك أحد الأمراض المزمنة؛ يقيم الطبيب حاجتك لأخذ دواء وقائي ويقدم لك النصائح لتجعل من رحلتك تجربة إيجابية ممتعة.