

بیماری ارتفاع

اقدام کلیدی

هر چه سریعتر و با رعایت ایمنی، فرد را به ارتفاع کمتری ببرید.

مقدمه

بیماری ارتفاع زمانی اتفاق می‌افتد که اشخاص در ارتفاعات بالا به دلیل پایین بودن فشار هوا، اکسیژن کافی در خون خود ندارند. با افزایش ارتفاع، هوا رقیق‌تر می‌شود و با هر بار تنفس، اکسیژن کمتری دریافت می‌شود. بیماری ارتفاع شامل بیماری حاد کوهستانی، ادم ریوی در ارتفاع بالا (بر ریه و تنفس تاثیر می‌گذارد) و ادم مغزی در ارتفاع بالا (بر مغز، رفتار و هوشیاری تاثیر می‌گذارد). به این بیماری‌ها AMS، HACE و HAPE نیز می‌گویند. افرادی بیشتر تحت تاثیر بیماری‌های ارتفاع قرار می‌گیرند که به سرعت به ارتفاعات سفر می‌کنند (مثلاً گردشگران)، به خصوص اگر مشکلات پزشکی قبلی داشته باشند. با این حال، کوهنوردان آموزش دیده نیز ممکن است این علائم را زمانی که به ارتفاعات بسیار بالا مانند منطقه هیمالیا برسند، داشته باشند.

راه کارها

- افرادی که AMS، HACE و HAPE را تجربه می‌کنند باید فوراً صعود خود را متوقف، و با حمایت، شروع به فرود ایمن کنند، تا زمانی که علائم آنها کاهش یابد.**
- اگر فرد برای بیماری ارتفاع با تجویز پزشک داروهایی همراه دارد (مانند استازولامید یا دکزامتازون)، ارائه‌دهنده کمک‌های اولیه می‌تواند بر اساس دستورالعمل‌های روی دارو، به او در مصرف آن کمک کند.*
- در جایی که قوانین، مقررات یا پروتکل‌های محلی اجازه می‌دهند، ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه آموزش دیده می‌توانند داروهایی (مانند استازولامید یا دکزامتازون) را به افرادی که بیماری‌های ارتفاع را تجربه می‌کنند، بدهند.
- ارائه‌دهندگان کمک‌های اولیه که آموزش دیده‌اند، می‌توانند به افرادی که AMS، HACE و HAPE را تجربه می‌کنند، اکسیژن تجویز کنند.*

نکاتی که بهتر است بدانید

- افرادی که بیماری ارتفاع را تجربه می‌کنند باید از سرمازدگی یا گرم‌زدگی دور نگه داشته شوند.
- صعود تدریجی به ارتفاعات ممکن است شیوه پیشگیری موثرتری نسبت به صعود سریع باشد.
- هیدراتاسیون کافی باید حفظ شود (البته نه اجباری). فرد باید به طور منظم (هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) و به اندازه کافی (بیش از حد معمول) مایعات بنوشد.

زنجیره رفتارهای بقا

پیشگیری کنید و آماده باشید

- نحوه دسترسی به خدمات اضطراری محلی را بررسی کرده و ارتباطات مناسب و جزئیات تماس را هنگام رفتن به ارتفاعات جمع‌آوری کنید.
- مطمئن شوید که تجهیزات مناسب را برای فرود ایمن همراه خود دارید.
- غذاهای پرانرژی بخورید و برای جلوگیری از کم‌آبی، نوشیدنی‌های پرکالری و همچنین آب بنوشید.
- اگر قصد دارید به مکانی دورافتاده بروید، مطمئن شوید که شخص دیگری از مسیر شما و زمان بازگشت اطلاع دارد.
- از مصرف الکل خودداری کنید.

تشخیص زودهنگام

افراد ممکن است در حدود ۲۴۰۰ متر (تقریباً ۸۰۰۰ فوت) شروع به تجربه علائم کنند. بیست و پنج درصد افراد AMS را بالای ۳۵۰۰ متر (۱۱۴۸۳ فوت) را تجربه می‌کنند که برای ۵۰ درصد آنها بالای ۶۰۰۰ متر (۱۹۶۸۵ فوت) رخ می‌دهد. اگر بالاتر از این ارتفاع سفر می‌کنید، از علائم بیماری ارتفاع آگاه باشید. (Hackett & Shlim, 2019).

چندین معیار برای تشخیص بیماری ارتفاع وجود دارد. معیار Lake Louise برای بیماری ارتفاع به شرح زیر است: (Roach et al., 2018)

بیماری حاد کوهستان (AMS)

اگر فرد بخواهد در ارتفاع خاصی بماند، ممکن است AMS با استراحت، هیدراتاسیون و دارو بهبود یابد. با این حال، با فرود به ارتفاع پایین‌تر، علائم سریع‌تر بهبود می‌یابند. همچنین خطر پیشرفت AMS به HACE یا HAPE وجود دارد.

- سردرد و حداقل یکی از علائم زیر: خستگی یا ضعف؛ سرگیجه یا سبکی سر؛ علائم گوارشی (تهوع یا استفراغ، از دست دادن اشتها)؛ مشکل در خواب؛ تنگی نفس.

ادم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE)

زمانی که مایع در ریه‌ها تجمع پیدا می‌کند، HAPE (ادم ریوی) رخ می‌دهد و باعث تنگی نفس شدید می‌شود. این وضعیت تهدید کننده حیات است و نیاز به فرود (کاهش ارتفاع) فوری و ایمن دارد.

- حداقل دو مورد از این علائم: مشکل در تنفس در هنگام استراحت؛ سرفه؛ ضعف یا کاهش عملکرد فیزیکی؛ سختی یا گرفتگی در قفسه سینه و؛
- حداقل دو مورد از این نشانه‌ها: شنیده شدن صدا یا خس خس سینه در یک یا هر دو ریه هنگام تنفس؛ رنگ پوست، لب و انگشتان مایل به آبی؛ تنفس سریع و افزایش ضربان قلب

ادم مغزی در ارتفاع بالا (HACE)

زمانی که مایع روی مغز تجمع پیدا می‌کند، HACE رخ می‌دهد و باعث گیجی، کما و در صورت عدم درمان، مرگ می‌شود. این وضعیت تهدید کننده حیات است و نیاز به فرود (کاهش ارتفاع) فوری و ایمن دارد.

- تغییر در پاسخگویی، رفتار، حرکت طبیعی یا هماهنگی در یک فرد یا بدون بیماری حاد کوهستان

مراحل کمک‌های اولیه

۱. به فرد کمک کنید تا جایی که ممکن است سریع و ایمن به ارتفاع پایین‌تر حرکت کند. آنها را به نوشیدن آب تشویق کنید.
۲. اگر فرد برای بیماری ارتفاع داروی تجویز شده به همراه دارد، به او در مصرف آن کمک کنید.
۳. از فرد بخواهید در ارتفاع پایین‌تر استراحت کند تا زمانی که علائمش برطرف شود. اگر مقررات محلی اجازه می‌دهد، و شما برای انجام این کار آموزش دیده‌اید، به فرد اکسیژن بدهید. شما می‌توانید این کار را پس از رسیدن به ارتفاع پایین‌تر یا در صورت لزوم هنگام فرود انجام دهید.
۴. اگر وضعیت فرد بهبود نیافت، به فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی پیدا کنید.

توجه داشته باشید:

دمای بدن فرد را کنترل کنید تا مطمئن شوید که خیلی سرد یا خیلی گرم نمی‌شود. هیپوترمی یا هایپرترمی را ببینید.

دریافت کمک

- اگر فرد به تنهایی قادر به پایین آمدن نیست و انتقال آنها به ارتفاع پایین تر برای سایر اعضای گروه ناامن است، به کمک دسترسی پیدا کنید. کمک ممکن است اشکال مختلفی داشته باشد، از جمله سایر کوهنوردان، تیم جستجو و نجات، تیم‌های تخلیه رسمی یا نیروهای نظامی.
- اگر وضعیت فرد بهبود نیافت، به فوریت‌های پزشکی (EMS) دسترسی پیدا کنید.

بهبود

- اگر فرد دچار AMS بدون علامت باشد، ممکن است به صعود ادامه دهد. آنها باید خود را از نظر علائم و نشانه‌های AMS، HACE و HAPE کنترل کنند.
- پس از فرود به ارتفاع پایین تر، فرد مبتلا به HACE یا HAPE تا زمانی که علائمش برطرف نشده و توسط یک متخصص پزشکی معاینه نشده، نباید دوباره صعود کند.

