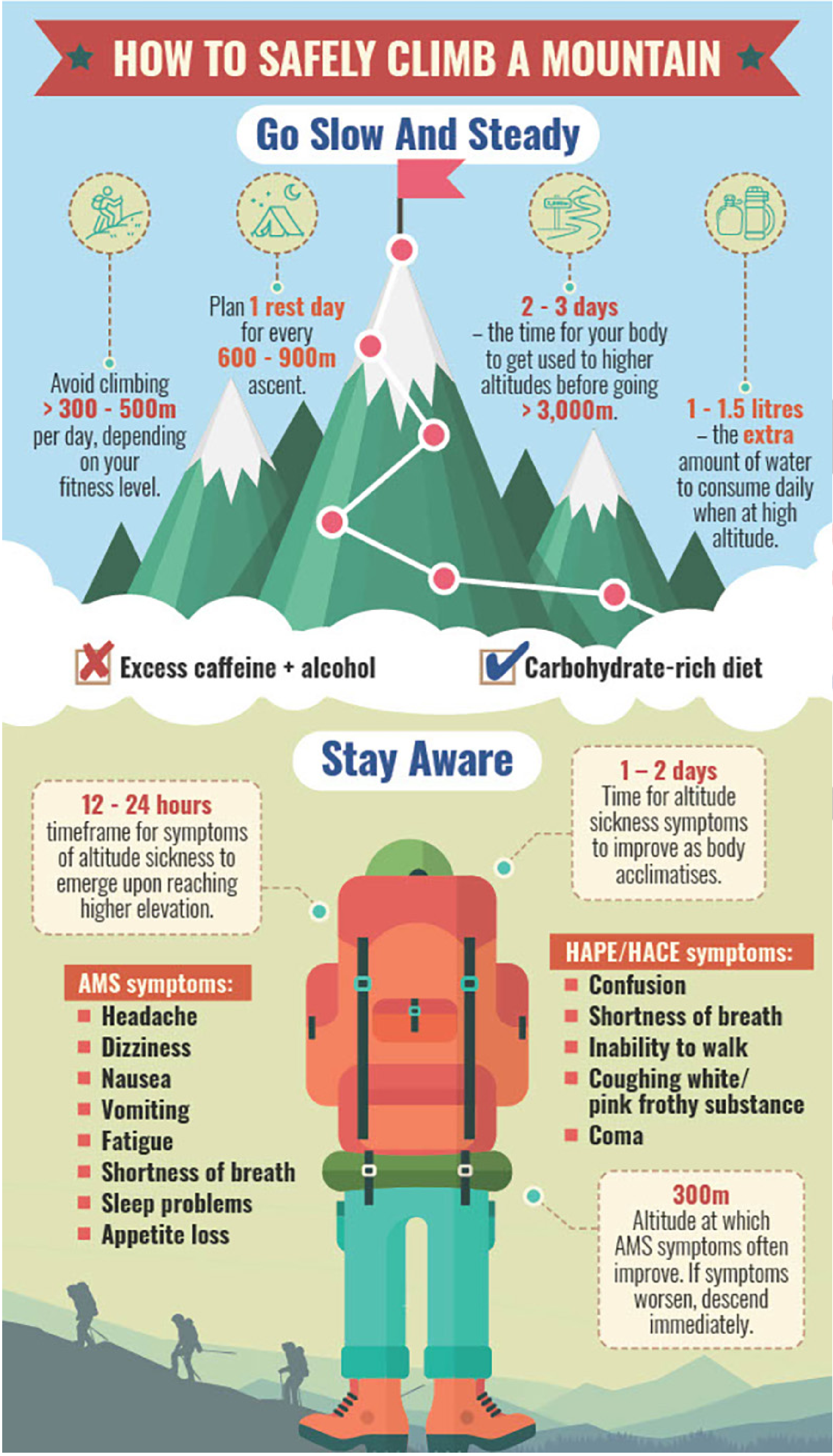
हाई एल्टीट्यूड सकिनेस

[स्रोत: द हिंदू]

हाल ही में उत्तराखंड में एक चोटी पर चढ़ने का प्रयास करते समय केरल के एक ट्रैकर की**हाई एल्टीट्यूड सकिनेस (High-Altitude Sickness-HAS)** या **तीव्र पर्वतीय बीमारी (Acute Mountain Sickness- AMS) के कारण हुई मृत्यु** ने पहाड़ों में ट्रैकिंग के खतरों की ओर ध्यान आकर्षित किया है।

- लोकप्रिय ट्रैकिंग मार्ग प्रायः 3,000 मीटर से अधिक ऊँचे होते हैं, जिससे अपरिचित ट्रेकर्स में **AMS** का खतरा बढ़ जाता है।
- **हाई एल्टीट्यूड सकिनेस** तब होती है जब व्यक्ति पर्याप्त अनुकूलन के बिना **2,400 मीटर से उच्च ऊँचाई पर तेज़ी** से चढ़ जाता है।
  - जैसे-जैसे ऊँचाई बढ़ती है, वायुदाब और ऑक्सीजन का स्तर दोनों कम हो जाते हैं, जिससे हाइपोक्सिया उत्पन्न होता है, जो शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन की कमी है।
  - **इसके लक्षणों** में सिरदर्द, मतली, थकान और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।
- HAS/AMS के **गंभीर मामलों में हाई एल्टीट्यूड पल्मोनरी एडिमा (High Altitude Pulmonary Edema- HAPE)** और **हाई एल्टीट्यूड सेरेब्रल एडिमा (High Altitude Cerebral Edema- HACE)** हो सकती है, जो दोनों ही जीवन के लिये खतरा पैदा करने वाली स्थितियाँ हैं, जिनमें तत्काल उपचार की आवश्यकता होती है।
  - उच्च ऊँचाई पर शरीर अपनी सांसों की गति बढ़ाकर (**हाइपरवेंटिलेशन का कारण बन सकता है**) अधिक लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करके, रक्त को गाढ़ा करके तथा हृदय पर दबाव डालकर अनुकूलन करता है।
  - **HAPE के कारण फेफड़ों में तरल पदार्थ जमा** हो जाता है और सांस लेने में समस्या हो जाती है, जबकि**HACE के कारण भ्रम, मतिभ्रम और कोमा की स्थिति पैदा हो जाती है।**
- **उपचार रणनीतियाँ:**
  - आपातकालीन स्थितियों में पूरक ऑक्सीजन या पोर्टेबल हाइपरबेरिक चैम्बर **AMS** और **HACE के लक्षणों को कम करने में मदद** कर सकता है।
  - **एसिटाज़ोलैमाइड और डेक्सामेथासोन** जैसे औषधीय उपचार, अल्पकालिक राहत प्रदान कर सकते हैं।


HOW TO SAFELY CLIMB A MOUNTAIN
Go Slow And Steady
Avoid climbing > 300 - 500m per day, depending on your fitness level.
Plan 1 rest day for every 600 - 900m ascent.
2 - 3 days – the time for your body to get used to higher altitudes before going > 3,000m.
1 - 1.5 litres – the extra amount of water to consume daily when at high altitude.
Excess caffeine + alcohol
Carbohydrate-rich diet
Stay Aware
12 - 24 hours timeframe for symptoms of altitude sickness to emerge upon reaching higher elevation.
1 – 2 days Time for altitude sickness symptoms to improve as body acclimatises.
AMS symptoms:
Headache
Dizziness
Nausea
Vomiting
Fatigue
Shortness of breath
Sleep problems
Appetite loss
HAPE/HACE symptoms:
Confusion
Shortness of breath
Inability to walk
Coughing white/ pink frothy substance
Coma
300m Altitude at which AMS symptoms often improve. If symptoms worsen, descend immediately.

अधिक पढ़ें: [उच्च तुंगता पर पाए जाने वाले रोगजनक]()

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/high-altitude-sickness