

## हाई एल्टीट्यूड सकिनेस

[स्रोत: द हट्टि](#)

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

- लोकप्रिय ट्रेकिंग मार्ग प्रायः 3,000 मीटर से अधिक ऊँचे होते हैं, जिससे अपरचित 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 सरिदरद, मतली, थकान और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।
- HAS/AMS के गंभीर मामलों में हाई एल्टीट्यूड पल्मोनरी एडमा (High Altitude Pulmonary Edema- HAPE) और हाई एल्टीट्यूड सेरेब्रल एडमा (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 साँसों 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, मतभ्रम 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।
  - एसटिज़ोलैमाइड 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 acclimatizes.

### 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.



अधकि पढें: [उच्च तुंगता पर पाए जाने वाले रोगजनक](#)

PDF Refernece URL: <https://www.drishtias.com/hindi/printpdf/high-altitude-sickness>

