دوار المرتفعات.. مرض الجبال

◄دوار المرتفعات هو حالة تصيب الأشخاص، الذين يكونون موجودين في مناطق عالية يزيد إرتفاعها على 2400 متر عن سطح البحر، مثل الرياضيين متسلقي الجبال، والمتزحلقين على الثلوج، حيث يشعرون بصعوبة في التنفس. فماذا تعرف عن هذا المرض؟ - دوار المرتفعات يُسمّى أيضاً مرض الجبل؟ أ) صحيح ب) خطأ - إذا كنت تسكن في مكان قريب من مستوى سطح البحر فإنك أكثر عرضة للإحساس بتأثير دوار المرتفعات عندما تكون موجود في الأماكن المرتفعة. أ) صحيح ب) خطأ - يحدث دوار المرتفعات عندما يكون الإنسان أقرب إلى الشمس منه إلى مستوى سطح البحر. أ) صحيح ب) خطأ - في الحالات القصوى من دوار المرتفعات، يحدث إنتفاخ في السوائل الموجودة في الدماغ والرئتين. أ) صحيح ب) خطأ - إذا لاحظت أعراضاً بسيطة لدوار المرتفعات فلا بأس من أن تستمر في الصعود إلى أعلى. أ) صحيح ب) خطأ - لا يجب على الأشخاص الذين يعانون حالات حادة من مرض إنتفاخ الرئة أو الداء الرئوي المزمن أن يسافروا إلى الأماكن المرتفعة. أ) صحيح ب) خطأ 1- الإجابة الصحيح (أ) صحيح: دوار المرتفعات يُسمّى أيضاً مرض الجبل. ومن الأسماء الأخرى للمرض (أنوكسيا المرتفعات). 2- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح: إذا كنت تسكن في مكان قريب من مستوى سطح البحر، فإنك أكثر عرضة للإحساس بتأثير دوار المرتفعات، عندما تكون موجود في الأماكن المرتفعة. يمكن للأطفال أيضاً أن يشعروا بتأثير المرتفعات. والطريقة المثلى للوقاية من

هذه الحالة هي أن يصعد الإنسان إلى مستويات أعلى بالتدريج، حيث يجب أن يستغرق أياماً عدّة لكي يصل إلى إرتفاع يزيد على 2400 متر. وبعد ذلك لا يجب أن يرتقي أكثر من 300 متر في اليوم. كما ينصح العلماء المتسلقين بالنوم في مكان منخفض عن المكان الذي قضوا فيه اليوم. وإذا كنت تتسلق فلا تنصب مخيمك في أعلى نقطة وصلت إليها. 3- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: يحدث دوار المرتفعات عندما يكون الإنسان أقرب إلى الشمس منه إلى مستوى سطح البحر. تحدث حالة دوار المرتفعات، لأنّه كلما صعد الإنسان إلى أعلى قلّ الأوكسجين الموجود في الجو والذي به يتنفس. وهذه الحالة تحدث عادة في الإرتفاع الذي يزيد على 2400 متر عن سطح البحر. إذا كان الإنسان يعيش في الجبال، فإنّ جسمه يكون معتاداً على ذلك. 4- الإجابة الصحيحة هي (أ) صحيح: في الحالات القصوى من دوار المرتفعات، يحدث إنتفاخ في السوائل الموجودة في الدماغ والرئتين. وهذا من الأمراض الخطيرة التي تهدّد حياة الإنسان، وتتطلب تدخلاً طبّياً فورياً لإسعاف المصاب. من أعراضها البسيطة، ضيق النفس واضطرابات في النوم وأرق وغثيان ونبض متسارع وإعياء ودوار. أمّا أعراضها الشديدة، فمنها السعال وضيق في الصدر وصعوبة في المشي في خط مستقيم، وعدم التركيز الذهني. 5- الإجابة الصحيحة هي (ب) خطأ: إذا لاحظت أعراضاً بسيطة لدوار المرتفعات، فلا بأس من أن تستمر في الصعود إلى أعلى. إذا لاحظت أيّة أعراض مهما تكن بسيطة، فلا تصعد إلى إرتفاعات أعلى. ومن المهم أن تعود إلى إرتفاع أقل بمئة متر على الأقل، وتنتظر إلى أن تختفي الأعراض. ويمكن للطبيب أن يصف لك بعض الأدوية، التي تقي أو تعالج أعراض دوار المرتفعات. وإذا اختفت أعراضك في علو أقل إرتفاعاً، حينها يمكنك أن تواصل الإرتفاع، وهذا قد يستغرق حتى ثلاثة أيام. 6- الإجابة الصحيحة هي (أ): لا يجب على الأشخاص الذين يعانون حالات حادة من مرض إنتفاخ الرئة أو الداء الرئوي المزمن أن يسافروا إلى الأماكن المرتفعة. وعليك أيضاً أن تتجنب الإرتفاعات العالية، إذا كنت تعاني مرضاً في القلب أو الأنيميا. إذا كنت تعاني مرضاً بسيطاً في القلب أو الرئتين، لكنك تسيطر عليه جيداً فلا بأس أن ترتق إلى إرتفاعات عالية، لكن عليك أن تستشيرطبيبك أوّلاً.►