

بیماری ارتفاع

سمیه آزرمی*، مرجان سیدمظهری

* دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری نظامی، دانشکده پرستاری دانشگاه علوم پزشکی آجا

سابقه و هدف: بیماری ارتفاع در افرادی که به نواحی مرتفع (۲۵۰۰ متر یا بالاتر) مسافرت میکنند، بسیار شایع است. دلیل اصلی مرگ در ارتفاع بروز هیپوترمی و بیماری‌های ارتفاع و ارتفاع زدگی است. کوه‌گرفتگی حاد (AMS)، شایعترین تظاهر بیماری ارتفاع است و به صورت تیپیک در عرض ۱۲-۶ ساعت پس از ارتفاع گرفتن، منجر به سردرد و بی حالی میشود. تقریباً ۲۵٪ از مسافران به مناطق مناسب اسکی در کلرادو، ۵۰٪ از مسافران هیمالیا و نزدیک به ۸۵٪ از کسانی که مستقیماً بر فراز منطقه قله اورست پرواز میکنند، علائم کوه‌گرفتگی حاد را گزارش میدهند. شیوع ادم مغزی و ریوی ناشی از ارتفاع بالا که انواع شدیدتر بیماری ارتفاع هستند، کمتر از کوه‌گرفتگی حاد است و حدوداً ۰/۴٪-۱٪ برآورد میشود. طبعاً اثرات و شدت این عارضه با توجه به قدرت تطابق افراد مختلف که در مناطق مختلف زندگی میکنند متغیر است.

روش بررسی: این مقاله یک مطالعه مروری بوده که با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و جستجوی اینترنتی تدوین شده است.

یافته‌ها: عوامل خطر ساز بیماری ارتفاع شامل صعود سریع، فعالیت فیزیکی شدید، سن کم، زندگی در مناطق کم ارتفاع و سابقه بیماری ارتفاع است. صعود سریع، مهمترین و قابل تعدیل‌ترین عامل خطر ساز است. این بیماری به سبب کم شدن فشار هوا و کمبود اکسیژن در ارتفاع بالای ۲۵۰۰ متر حادث می‌شود. علائم بیماری یا ناراحتی ارتفاع مواردی چون: سردرد، حالت تهوع، استفراغ، کم آوردن نفس و سختی در تنفس، بی‌اشتهایی، خستگی، سرگیجه، خواب ناراحت و مشکل و تنفس نامنظم در زمان خواب است. حالت‌های شدید بیماری ارتفاع، ادم ریوی و مغزی است که این حالت معمولاً بین ارتفاع ۴۰۰۰ تا ۵۰۰۰ متر شروع می‌شود و به ندرت در کمتر از این ارتفاع بروز می‌کند. علامت آغاز این وضعیت، تشدید علائم کوه‌گرفتگی حاد، پیشرفت به آتاکسی و در نهایت، کما و مرگ در صورت عدم درمان است. ادم ریوی، شایعترین علت مرگ ناشی از بیماری ارتفاع محسوب می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری: صعود آهسته، مهمترین اقدام برای پیشگیری از شروع بیماری ارتفاع است. در صورتی که انجام این کار ممکن نباشد یا علائم علی‌رغم صعود آهسته رخ دهند، می‌توان از استازولامید یا دگزامتازون برای پیشگیری یا درمان کوه‌گرفتگی حاد استفاده کرد. پایین آمدن از کوه برای تمام افراد دچار ادم مغزی یا ریوی ناشی از ارتفاع بالا، الزامی است. مبتلایان به بیماری ریوی یا کرونری پایدار ممکن است بتوانند به ارتفاعات بالا سفر کنند ولی در معرض خطر تشدید این بیمار یها هستند. استفاده از درمان دارویی برای این بیماران، منطقی به نظر می‌رسد.

کلمات کلیدی: بیماری ارتفاع، کوه‌گرفتگی حاد.