

उच्च क्षेत्रको यात्रा



जीवनभरको यात्राको योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ, अथवा फरक किसिमको विदाको, कि उच्च हिमाल आरोहणको ?

यो पुस्तक तपाईंलाई उच्च क्षेत्र र त्यहाँको पातलो हावामा समायोजित हुन तपाईंको शरीरले गर्न परिवर्तनका केही प्रक्रियाहरू बुझ्न सहयोग पुगोस् भन्ने ध्येयका साथ तथार पारिएको हो । तपाईंको यात्रालाई रमाइलो बनाउन र तपाईंलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुऱ्याउने जानकारीहरू, उपायहरू तथा कथाहरूले यो पुस्तक भरिएको छ । गम्भीर प्रकृतिका उच्च हिमाली अस्वस्थताका खतराका बारेमा थाहा नपाएर भैरहेको मृत्यु जस्ता महत्वपूर्ण अवस्थाहरू समेत यो पुस्तकले समेटेको छ ।

ISBN 0-901100-76-5 निम्न संस्थाले यस पुस्तकको प्रयोगको लागि सुभाव गरेका छन् -



Association of British Mountain Guides (BMG)
British Mountaineering Council (BMC)
International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA)
Mountain Medicine Society of Nepal (MMSN)

उच्च क्षेत्रको यात्रा



यस पुस्तकका सम्बन्धमा



यो पुस्तक उच्च क्षेत्रमा रहन मन पराउने, चिकित्साशास्त्रमा विशेष अभिरूचि राख्ने र उच्च क्षेत्रमा मानिसहरूलाई के हुनसक्छ भन्नेमा रुचि राख्ने व्यक्तिहरूले तयार पारेका हुन्। हालसम्म उपलब्ध जानकारी अनुसार यस पुस्तकमा रहेका जानकारीहरूलाई मार्गदर्शनको रूपमा लिनसक्नु हुनेछ।

यस पुस्तकमा भएका जानकारीहरू सही र समयसापेक्ष बनाउन हर प्रयास गरिएको भएता पनि यस पुस्तकमा भएका जानकारीहरूको अभ्यासबाट अथवा छुटपुट भएका कुनै त्रुटीले कुनै व्यक्तिमा पनि गएको कुनै प्रकारको घाटा, नोक्सानी, चोटपटक र अप्द्याराहरूका सम्बन्धमा कुनै प्रकारको दायित्व लिन यस पुस्तकका लेखक तथा प्रकाशक असमर्थ छन्।
सर्वाधिकार सुरक्षित। पूर्व स्वीकृति लिई हुने यस पुस्तकको गैर व्यापारिक प्रयोजनलाई हामी प्रोत्साहन गर्दछौं।

प्रथम पटक प्रकाशित : सन् २००८

© Medex २००७, २००८

ISBN: ०-९०११००-७६-५

नेपाली अनुवाद : मणिराज न्यौपाने

टाइप/लेआउट: स्वनिल मल्टि सर्भिसेज

यस पुस्तकलाई www.medex.org.uk बाट निःशुल्क डाउनलोड गर्न सकिनेछ।

विषय सूची

१	प्राक्कथन	२३	हात तथा खुट्टा
२	उच्च क्षेत्रकाबारेमा पता लगाउँदा	२४	आँखा
३	उच्च क्षेत्र के हो ?	२५	मुख तथा दाँत
४	संसारको कहाँ उच्च क्षेत्र छ ?	२६	कान तथा नाक
५	यूरोप	२७	प्रजनन स्वास्थ्य
६	उत्तरी तथा दक्षिणी अमेरिका	२८	निद्रा
७	अफ्रिका	२९	उच्च क्षेत्रमा बालबालिका
८	एसिया	३०	भरिया
९	अष्ट्रेलेसिया	३१	आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने ?
१०	अन्टार्टिका	३२	घटना अभिलेख कार्ड
११	समायोजन	३३	औषधोपचार
१२	उच्च क्षेत्रको प्रभाव	३५	अक्सिजन
१३	तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु	३६	पुराना स्वास्थ्य समस्याहरू
१४	मस्तिष्क	३७	स्वस्थ वातावरण
१५	HACE	४०	थप अध्ययनका लागि
१६	फोक्सो	४१	उपयोगी वेबसाइटहरू
१७	HAPE	४२	श्रेय
१८	मुटु / रगत	४३	दैनिक AMS सूचाङ्ग कार्ड
१९	पेट / आमाशय	४४	व्यक्तिगत विवरण
२०	मृगौला / पिसाब थैली		
२१	जोर्नी तथा मासपेशी		
२२			



प्रावक्तव्य

पर्वतीय चिकित्सामा रूचिराख्जे केही चिकित्सकहरूले सन् १९९१ मा Mera La मा एक जवान आरोहीको मृत्यु देखे । ती आरोहीसँग रहेका चिकित्सकलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा निकै कम जानकारी थियो ।

यो दुःखद घटनाले चिकित्सकहरूलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा अध्ययन तथा अध्यापन गर्ने प्रेरणा दियो । यही उद्देश्य लिई Medical Expeditions भन्ने संस्थाको जन्म भयो ।

एक दशकपछि पुनः Mera La मा Medical Expeditions का सदस्यहरूले एक वृद्ध जापानी महिलालाई अचेत अवस्था (कोमा) मा पाए । उनलाई उनका साथीहरूले पछाडि छोडेर गएका थिए । उनी कहिल्यै उठिनन् । तसर्थ धेरै अध्ययन तथा अनुसन्धानका बावजुद पनि यस्ता जीवन बचाउन अभ्यधेरै प्रयास गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

Medical Expeditions का सदस्यहरू तथा अन्य धेरै, ९० को दशकदेखि नै पर्वतीय चिकित्साको अध्ययनमा व्यस्त छन् । पर्वतीय चिकित्साका सम्बन्धमा पदयात्री, आरोही तथा चिकित्सकहरूलाई उचित ज्ञान तथा सल्लाह दिने उनीहरूको अथक प्रयास अभ्यधि पनि जारी छ ।

यस पुस्तकले उच्च क्षेत्रमा यात्रा गर्दा तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनप्रति तपाईंलाई

जानकार बनाउनुका साथै तपाईं कसरी अस्वस्थ बन्नुहुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनेछ । साथै अस्वस्थ हुनबाट बच्ने उपाय र अपनाउनु पर्ने सावधानीका बारेमा तपाईंलाई सुभाव दिनेछ । यसका लागि हाम्रा आफ्नै अनुभव र केही वास्तविक घटनाहरू उदाहरणका रूपमा लिइएका छन् ।

Mera La मा भएका दुःखद अन्त्यहरू उच्च क्षेत्रमा जाँदा भएका हुन्, जसलाई सामान्य सावधानी अपनाउँदा मात्र पनि बचाउन सकिन्थ्यो । तसर्थ Medical Expeditions, चिकित्सकहरूलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा जानकारी दिनुका साथै साधारण मानिसले पनि यसबारे थाहा पाउन् भन्ने चाहन्छ ।

यस पुस्तकको अभिप्राय नै उच्च क्षेत्रमा यहाँको यात्रा सुखद, सुरक्षित र स्वस्थ रहोस् भन्ने रहेको छ ।



यो पुस्तक पर्वतीय यात्रा र पर्वतीय चिकित्सामा रूचि राख्ने दुई संस्थाले संयुक्त रूपमा प्रस्तुत गरेको हो ।

Medical Expeditions का उद्देश्यहरू-

- उच्च क्षेत्रमा हुने अस्वस्थताका सम्पूर्ण पक्षहरूको अध्ययन गर्ने ।
- आरोही, पदयात्री तथा सम्बन्धित चिकित्सकहरूलाई उच्च पर्वतीय अस्वस्थताका प्रकृति तथा तिनबाट जोगिन शिक्षित गर्ने ।

सन् १९९२ मा स्थापना भएको यो संस्थाले पर्वतीय अध्ययन अध्यापन र अनुसन्धान मार्फत सम्मानजनक अन्तर्राष्ट्रिय ख्याति कमाएको छ ।

Medical Expeditions ठूलो अध्ययन समूहमा लामो समयसम्म अनुसन्धान गर्न विशेष दखब्बल राख्दछ । यसका सामान्य आरोहण दलमा ७५ सदस्यहरू ६ हप्ताको लागि उच्च क्षेत्रमा रहने गर्दछन् ।

Medex विश्वव्यापी रूपमा चुनौतिपूर्ण आरोहण कार्यक्रमहरू आयोजना गरी Medical Expeditions का उद्देश्यहरूमा

उच्च क्षेत्रको बारेमा पता लगाउँदा

सहयोग पुऱ्याउने एक क्लब हो । यसले साहसिक यात्रा गर्ने र साहसिक क्षेत्रमा चिकित्सा अभ्यास गर्नेहरू बीच सम्बन्ध गाँसिदिने गर्दछ ।

Medex ले सन् १९९४ मा सगरमाथा तथा १९९८ मा कञ्चनजङ्गा र २००३ मा होड्गुमा सफलतापूर्वक आरोहण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

हाम्रो बारेमा अभ्यधेरै थप जानकारी पाउन अथवा हामीसँग सहकार्य गर्न कृपया हाम्रो वेबसाइट हेर्नुहोला ।



उच्च क्षेत्र के हो ?



राम्रो प्रश्न ! यो पुस्तकमा समुद्र सतहको नजिकदेखि २००० मिटर माथिको कुनै पनि क्षेत्रमा जानुलाई उच्च क्षेत्र भन्न खोजिएको छ। हाम्रो शरीर हाम्रो घरमा अभ्यस्त भएको हुन्छ।

जब हामी उच्च क्षेत्रमा जान्छौं तब त्यहाँको नयाँ वातावरणमा समायोजित हुनुपर्ने हुन्छ।

उच्च क्षेत्रको असर १५००-२००० मिटरबाट शुरू हुन थाल्दछ र अक्सिजनको मात्राको परिवर्तनसँगै शरीरले केही फरक प्रक्रिया अपनाउन थाल्दछ। २५०० मिटर माथि जति चाँडो जानुभयो उच्च हिमाली अस्वस्थता उत्तिकै धेरै हुन्छ।

पर्याप्त समय पाएमा धेरै व्यक्तिले ५००० मिटर (सगरमाथा आधार शिविर) देखि ५५०० मिटरमा राम्री समायोजन गर्न सक्दछन्। ५५०० मिटर माथिको नयाँ वातावरणमा भने कम मानिसले मात्र समायोजन गर्न सक्दछन्। थप उच्च क्षेत्रमा भने स्वास्थ्य स्थिति बिग्रनुका साथै अझ उचाइमा जाने क्षमतामा बिस्तारै छास आउन थाल्दछ।

पर्वतीय क्षेत्रको यात्राको मुख्य फरक के त ?

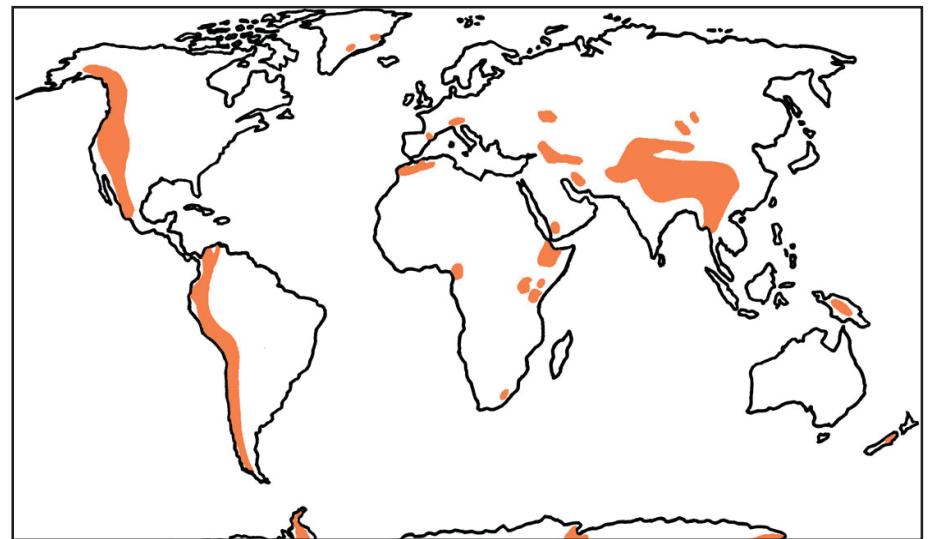
मुख्य फरक अक्सिजन अर्थात् हावाको चाप कम हुनु हो। तपाईं जति माथि जानुहुन्छ, अक्सिजनको चाप त्यति नै कम हुँदै जान्छ। यसको मतलब तपाईंको प्रत्येक सास फेराइमा तपाईंले आवश्यकता भन्दा कम अक्सिजन

पाइरहनुभएको हुन्छ। जब कि हिंडुल गर्नदेखि खाएको खाना पचाउनसम्म हामीलाई अक्सिजन चाहिन्छ। अझ भन्नुपर्दा हामी बाँच्नलाई अक्सिजन चाहिन्छ।

शरीरले अक्सिजनको मात्रा कम हुनासाथ त्यसमा समायोजनको लागि प्रक्रिया थाल्दछ। प्रतिक्रिया स्वरूप शरीरले चाँडो तथा गहिरो सास लिन थाल्दछ। साथै रातो रक्तकोषको उत्पादन बढाएर शरीरले धेरै अक्सिजन लिने प्रयास गर्दछ। यी परिवर्तनहरूका लागि समय चाहिन्छ। त्यसैले पर्याप्त समय लिएर उचाइमा पुग्नुहुन्छ भने तपाईं स्वस्थ रहन सक्नुहुन्छ। तर तपाईं चाँडो उचाइ लिनुहुन्छ भने तपाईंले आफूलाई तीव्र पार्वत्य व्यथा जस्ता उच्च हिमाली अस्वस्थताको जोखिममा राखिरहनु भएको हुनेछ।

९,००० मि.	सगरमाथा
८,००० मि.	मृत्यु क्षेत्र
७,००० मि.	अत्याधिक
६,००० मि.	उच्च क्षेत्र
५,००० मि.	किलिमान्जरो
४,००० मि.	अति
३,००० मि.	उच्च क्षेत्र
२,००० मि.	बेन नेभिस
१,००० मि.	
० मि.	▲ ८,८५० मि.

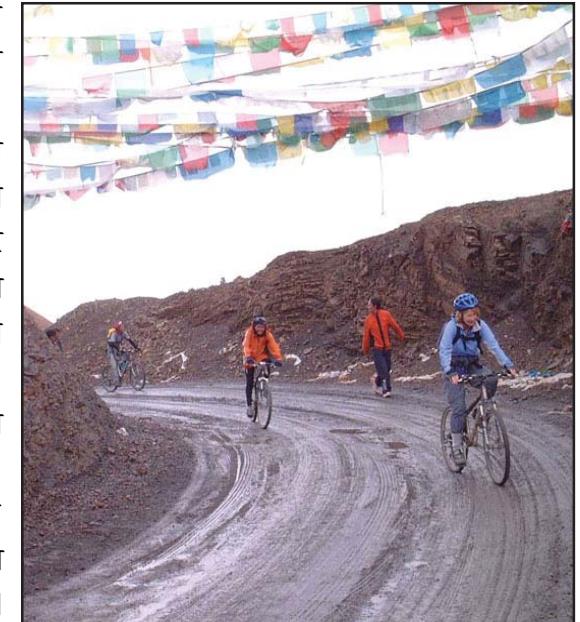
संसारको कहाँ उच्च क्षेत्र छ ?



संसारमा यस्ता धेरै उच्च क्षेत्रहरू छन् जहाँ तपाईं पुग्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं पदयात्रा अथवा आरोहण छान्न सक्नुहुन्छ। उच्च हिमाली क्षेत्रका भञ्ज्याङ र गल्छीहरूमाफबाट साइकल, गाडी अथवा जहाजबाट उडेर थप आनन्द र मजा लिन सक्नुहुन्छ।

तर प्रत्येक उच्च क्षेत्रका आफ्नै अपद्याराहरू हुन्छन्। त्यसैले भ्रमण गर्नु पूर्व आफूले भ्रमण गर्न लागेको क्षेत्रको बारेमा पूर्ण जानकारी लिनु उचित हुनेछ।



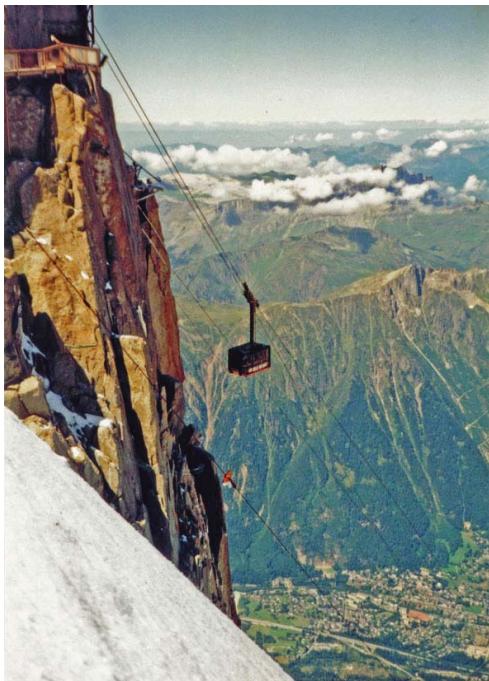
यूरोप

संसारका केही पर्वतीय श्रृङ्खलाहरूका नाम लिनुपर्दा प्रायःले हिमालय र एन्डिज भन्दछन्। प्रायः मानिसहरूलाई यो थाहा छैन कि यूरोपका हिमालहरूमा पनि धेरै मानिस उच्च हिमाली अस्वस्थताले ग्रसित हुन्छन्।

विदा मनाउन पदयात्रा र आरोहण थाल्ने किलिलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा थोरै अथवा कति पनि ज्ञान हुँदैन। जब कि टाउको दुख्ने लगायतका समस्याहरू सामान्य पर्यटकीय भ्रमणमा मात्रै पनि हुने गर्दछन्।

आल्पस्मा केवलकार, रेल र Ski-lifts को प्रयोग गरी मानिसहरू तुरून्तै २००० मिटर भन्दा माथिको उच्च क्षेत्रमा पुग्दछन्। तसर्थ आल्पस्

अथवा पूर्वी यूरोपको आरोहण यात्राले पनि तपाईंलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताको जोखिममा राख्दछ भन्ने बुझ्न आवश्यक छ।



चारजनाको एउटा परिवार रेल्वे मार्फत् Grindelwald (१,०३४ मिटर) देखि Jungfraujoch पुग्दछ र ३,६५० मिटर माथिको सानो एक भुपडीमा पिकनिक मनाउँदछ। लगभग ४ घण्टा पश्चात् ११ वर्षको छोरोलाई नराम्ररी टाउको दुख्न थाल्दछ। तसर्थ उनीहरू पैदल र रेल्वे हुँदै तल भर्न थाल्दछन्। तल भर्दा समेत ती बालक अस्वस्थ नै हुन्छन्, तर तल उपत्यका पुगेको केही समयमा नै उनी ठीक हुन्छन्। ती बालकलाई AMS ले यस्तो भएको हुन्छ, जसको बारेमा त्यो परिवारले अहिलेसम्म सुनेको हुन्न।

रकिजमा आरोहण र स्किङ (Skiing) खतरापूर्ण छ र कति मानिस त शहर बजारमा नै समस्यामा पर्दछन्। Leadville, Colorado जस्ता शहर ३००० मिटर माथि अवस्थित छ। उत्तर अमेरिकाका मुख्य पर्वतहरू उत्तरी ध्रुवमा छन् जहाँ हावाको चाप, त्यही उचाइको भूमध्य क्षेत्र (Equator) मा भन्दा कम हुन्छ।

एन्डिजमा कुस्को (३,३२६ मिटर) र ला-पाज (३,६०० मिटर) जस्ता उच्च शहरी स्थानहरूमा उडेर अथवा गाडीमा समायोजन विना नै पुग्न सकिन्छ। तर इन्का ट्रेल जस्तो उच्च पदयात्रा प्रयास गर्नुभन्दा अघि भने



सुरुका केही घण्टा आराम गर्ने र केही दिन पर्खने गर्नुपर्दछ।

बोलिभियाको घरेलु टिमलाई कम अविस्जननमा प्राकृतिक रूपमै अभ्यस्त भएर फाइदा पुगेकाले FIFA ले ला-पाजमा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिता आयोजना गर्न बन्देज लगाएको छ।

लाखौं डलरको सम्भौता हात पार्ने आशामा एक व्यापारी महत्वपूर्ण बैठकको एक दिन अघि मात्र बोलिभिया पुग्दछन्। केही दिन अघि पठाउँदा लाग्ने थप खर्च जोगाउन उनको कम्पनीले उनलाई एक दिन अघि मात्र त्यहाँ पठाएको हुन्छ। नयाँ वातावरणमा तुरून्त समायोजन गर्न नसक्दा उनी नराम्ररी बिरामी पर्दछन् र आफ्नो खराब प्रस्तुतिले सम्भौता फुत्किन्छ। अर्को पटक भने उनी समायोजनका लागि पर्याप्त समय लिएर आउने निधो गर्दछन्।

उत्तरी तथा दक्षिणी अमेरिका

अफ्रिका

खर्च घटाउनका लागि प्रतिदिन ३०० मिटर भन्दा बढी उचाइ लिन नहुने मान्यता विपरित चाँडो उचाइ लिने हुँदा किलिमान्जरो-को यात्रा कठीन हुन्छ । मुख्य चुचुरो आरोहण अघि शरीरलाई समायोजन गराउन सँगैका साना चुचुराहरूमा समय बिताउन सकिन्छ ।



एक अनुभवी बेलायती पर्वतीय गाइड ५८९५ मिटर अग्लो Mt. Kilimanjaro आरोहण समूहको नेतृत्व गरिरहेका थिए । उनीहरूले १७ वर्षे एक युवक बेहोस भएपछि अतालिएको अर्को समूहलाई भेटे । ती गाइडले तुरुन्तै Dexamethasone दिएर ती युवकलाई तल ओहाल्न लगाए । रातमा पनि उनलाई तल भारियो र २ दिनपछि ती युवक चुस्त भए । त्यो समूहको कसैलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा थाहा भएको भए सायद त्यस्तो आकस्मिक अवस्थाबाट बच्न सकिन्थ्यो । दुःखद रूपमै भए पनि उनीहरूले केही शिक्षा भने पाए ।

हाल कति कम्पनीले यो कुरालाई ध्यानमा राखी भ्रमण योजना बनाउने गरेका छन् । केही दिन थप बसेर यात्रालाई सुरक्षित तथा उपलब्धिमूलक बनाउन उचित नै ठहर्दछ ।

विगतका केही भ्रमणहरूमा कति आरोहीहरू चुचुरामा पुगे, कति पुगेन् ।

भन्ने कुरा पत्ता
लगाउनुहोस् ।

कति दिनसम्म
ती यात्री भ्रमणमा
थिए, सोधनुहोस् ।
सुरक्षित आरोहणको
लागि कम्तिमा ८
देखि १० दिन
लाग्दछ ।

एसिया

आरोहण र पदयात्राका लागि प्रख्यात ठाउँहरू यस महादेशमा पर्दछन् ।

नेपाल, पाकिस्तान अथवा भारतबाट ऋमिक रूपमा उचाइ लिँदै हिमालहरू आरोहण गर्न सकिन्छ ।

३८६० मिटरको उचाइमा रहेको Hotel Everest View मा उडेर आउने ८४ प्रतिशत

व्यक्तिलाई तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) भएको पाइयो । तर तिब्बती अधित्यकामा ऋमिकरूपमा उचाइ लिँदै हिमालहरू आरोहण गर्न सकिन्छ ।



ल्हासाबाट ५००० मिटरको उचाइमा अवस्थित दुई भञ्ज्याङहरू ८ दिनमा छिचोल्दै एक समूह सगरमाथा आधार शिविरतर्फ लाग्दछ । नवौ दिनमा ४,१५० मिटरको उचाइमा एक सदस्यलाई चक्कर लाग्ने, वाकवाकी हुने, जाडोले काम्ने र सिथा हिँड्नै नसक्ने अवस्थाले च्याप्दछ । दिनभर सम्म पनि ठीक नभएपछि त्यो समूहले तल भर्ने निधो गर्दछ । त्यसका लागि पनि ५,१५० मिटरमा अवस्थित भञ्ज्याङ पार गर्नुपर्ने हुन्छ । ती सदस्य मुश्किलले सास लिनसक्दथे । उनको मुखबाट फिँज आइरहेको थियो र उनी पूरै निलो भैसकेका थिए । त्यस दिन त्यो समूहले ४,१०० मिटरको उचाइमा रात बिताउँदछ । स्थानीय डाक्टरले उच्च रक्तचापले यस्तो भएको गलत निष्कर्ष निकाल्दछन्, तर भाष्यवस औषधिसहितको ओरोही चिकित्सकसँग भेट हुन्छ र उनलाई उपचार गरिन्छ । भोलिपल्ट ड्रकबाट २,४०० मिटरमा आएर काठमाडौं आएपछि उनको थप उपचार हुन्छ ।

अष्ट्रेलेसिया

न्यूजिल्याण्डमा २००० मिटर माथिका धेरै चुचुराहरू भएता पनि उच्च हिमाली अस्वस्थाका कारण उद्धार गर्नुपरेको घटना धेरै कम छन्। तर Mt. Cook मा हिउँले खाएका घटनाहरू भने यदाकदा भेटिन्छन्।

अष्ट्रेलियाको उच्च विन्दु २,२०० मिटरमा अवस्थित Mt. Kosciuszko को यात्रा सजिलो भए पनि हिमाली अस्वस्था हुँदै नहुने चाहिँ होइन।

पुपुवा न्यू गिनी, इण्डोनेशियामा ३,००० मिटर माथिका निकै चुचुरा मध्ये सर्वोच्च अलो Puncat Jaya (Carstensz Pyramid) ४,८८४ मिटर उचाइको छ। धेरै पदयात्रीले उच्च हिमाली अस्वस्थालाले भ्रमण नराप्त्रो बनाएको अनुभव सुनाएका छन् भने कतिपयको ज्यानै गएको छ।

अफ्रिकाका

चुचुराहरूमा जस्तै यहाँ पनि शरीरलाई समायोजनका



सन् १९८२ मा हुरीका कारण २ आरोहीहरू Mt. Cook मा २ हप्ताको लागि फसे। मौसम अनकूल भएपछि उनीहरूलाई उद्धार गर्दा लेक लागेर उनीहरूको खुट्टा काढनु पर्ने अवस्था आयो। तिनीहरू फर्केर फेरि आरोहणमा नै लागे। दुईमध्ये एकले पछि गएर सगरमाथाको आरोहण पनि गरे।

लागि पर्याप्त समय दिएर बिस्तारै आरोहण गर्नुपर्दछ।

खतरनाक बाटाहरू, विश्वासिलो नक्साको अभाव, पानी पर्ने मौसम र सीमित स्वास्थ्य पूर्वाधारपाभ दुने यस्ता यात्राहरू सजिलो देखिए तापनि कुनै पनि समय ज्यानै लिने अवस्थामा परिणत हुनसक्दछन्।

४,१०१ मिटर अलो Borneo—Mt. Kinabalu चाँडै आरोहण गर्न सकिन्छ तर त्यसले तीव्र पार्वत्य व्यथा(AMS) को घटना भने बढाउँदछ।



औसत उचाइ २,३०० मिटर भएको अन्टार्टिका संसारको सबैभन्दा चिसो, अत्याधिक हुरी चल्ने सुख्खा तथा हिउँ नै हिउँ भएको महादेश हो। ४,८९२ मिटरको उचाइमा अवस्थित Mt. Vinson यसको उच्चतम विन्दु हो।

धेरै मान्छे व्यवस्थित आरोहण दलमा, विशेष कार्यक्रममा वा उच्च क्षेत्रमा तालिमको लागि अन्टार्टिका जाने गर्दछन्।

स्वतन्त्र भ्रमणका लागि भरखरै यो महादेश खुल्ला गरिए पछि भने केही

एक ६६ वर्षीया तन्दुरुस्त पर्यटक ८८७ मिटरमा अवस्थित Patriot Hills बाट २,८०० मिटरको उच्च स्थानमा उडेर पुग्दछिन्। त्यहाँबाट ३०० मिटर माथि अवस्थित भण्डा गाडिएको ठाउँमा गएर फोटो खिचाउन उनी एकलै उत्तिनैखेर पुगिन् तर ३० पाइला परको NSF अनुसन्धान गृहमा पुग्न भने उनलाई सहयोगीको साथ चाहियो। उनलाई अविस्जन, पर्याप्त तरल पदार्थ र सामान्य दुखाइ निरोधक औषधि मार्फत उपचार गरियो। बेलुकी उनी जहाजसम्म हिँडन सक्ने भइन् र भोलिपल्ट Patriot Hills मा उनी ठीक अवस्थामा आइपुगिन्।

अन्टार्टिका

समायोजन

अविसज्जनको मात्रा कम हुने उच्च क्षेत्रको वातावरणमा शरीर क्रमिक रूपमा अभ्यस्त हुने प्रक्रियालाई समायोजन भनिन्छ ।

विभिन्न मानिस, विभिन्न गतिमा समायोजित हुन्छन्, यसको कुनै नियम तथा आधार छैन तर यसका लागि राम्रा सुभावहरू भने छन् ।

३००० मिटर भन्दा माथि लागेपछि बिस्तारै उचाइ लिनुपर्दछ र अघिल्लो दिनको उचाइ भन्दा ३०० मिटर माथिको उचाइमा रात बिताउनु हुन्न । दिनमा बढी उचाइ लिए तापनि रात काट्न (सुत्न) भने तल (कम उचाइमा) भर्नुपर्दछ । यदि माथि गइयो तर रात बिताउन तल भर्न सकिएन भने भोलिपल्ट एक दिन विश्राम लिनुपर्दछ, जसले गर्दा तपाईंको शरीरलाई नयाँ उचाइमा समायोजन हुन समय मिल्दछ ।

यो हेर्वा निकै ढिलो हुने देखिन्छ र कति व्यक्ति सजिलै र चाँडै माथि जान

सक्ने खालका
पनि हुन
सक्दछन् । तर
तपाईंको टोली
मध्येका केही
व्यक्तिलाई भने
उच्च क्षेत्रमा
समायोजन हुन
समय लाग्न
सक्दछ । तसर्थ
उनीहरूको स्वस्थताका लागि सुहाउँदो
समयतालिका बनाउन जरूरी हुन्छ ।

थेरै समयमा जहाजमार्फत उडेर सिधै उच्च क्षेत्रमा पुग्नु खतरापूर्ण हुन्छ ।

आफू पदयात्रा गर्न क्षेत्रको उचाइहरू बारेमा पूर्व जानकारी राख्नु बुझिमानी ठहर्दछ । अझ राम्रो त, तपाईंले रात बिताउने प्रत्येक स्थानको उचाइ अदिक्त नक्सा राख्नु भए हुन्छ । यदि तपाईलाई थाहा नभए कसैलाई सोध्नुहोस् । उच्च हिमाली अस्वस्थता

तपाईलाई कुन
दिनमा हुन सक्छ
भन्ने अनुमान
लगाउने यो भन्दा
अर्को उत्तम
विकल्प छैन ।



उच्च क्षेत्रको प्रभाव

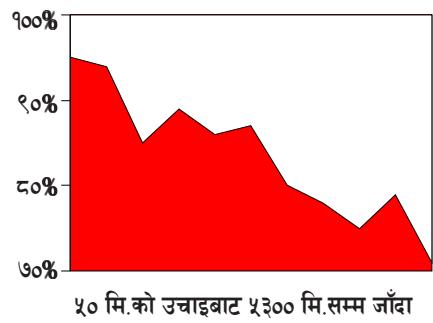
थेरैपटक पिसाब फेर्नुपर्ने हुनसक्छ, सन्तुलन बिग्रन सक्छ, आँखा धमिलो हुनसक्छ तथा नडहरू फरक तरिकाले बद्न सक्दछन् ।

हामी यो आशा गर्दछौं कि अबका केही पृष्ठहरूले तपाईंको अगाडि आउने कतिपय पर्वतीय अवस्थाहरूलाई सामना गर्ने उत्तम उपाय दिनेछन् । कति तपाईंको यात्रालाई आनन्ददायी बनाउन सहयोगीसिद्ध हुनेछन् भने कति कुराले जीवन मरणको सम्बन्ध राख्दछन् ।

उच्च क्षेत्रमा जाँदै गर्दा तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनको बारेमा थाहा पाउँदा तपाई आफै अचम्पित पर्न सक्नुहुन्छ ।

साँच्चै, जब तपाई सोचुहुनेछ, तपाईंको शरीरले कति चलाखीका साथ नयाँ वातावरणमा तपाईलाई समायोजन गर्दैछ, तपाई त्यसका बारेमा जान्न अझ उत्सुक हुनुहुनेछ ।

उच्च क्षेत्रमा रातो रक्तकोषिकाले कसरी कम अविसज्जन बोक्छ भन्ने उदाहरण



थेरै मानिस उच्च क्षेत्रको प्रभावका बारेमा के जान्दैनन् भने- उनीहरूले

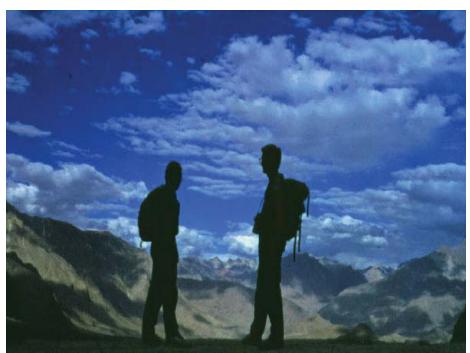
तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु

तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नुका लक्षणहरू :

- टाउको दुख्नु
- वाकवाकी लाग्नु
- वान्ता (उल्टी) हुनु
- थकित/शिथिल हुनु
- खानामा रुचि घट्नु
- चक्कर लाग्नु
- निद्रा बिग्रनु

सँगैको पृष्ठमा तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु (AMS) को सूचक कार्डको नमूना दिइएको छ (पृष्ठ ४३ पनि हेनुहोस)। Medex आरोहण दलका सदस्यहरूले यसलाई दिनहुँ दुई पटक प्रयोग गरी आफ्नो अवस्थाबारे थाहा पाउँदछन्।

यात्रा अवधिभर आफूले महसुस गरेको विवरणलाई इमानदारीपूर्वक फाराममा भर्नु राम्रो मानिन्छ। यसले समूहलाई यात्रा अगाडि बढाउने वा रोक्ने वा तल भर्ने भने निर्णय लिन सजिलो हुन्छ। त्यसैले समूहमा रहेदा आफ्नो मात्र नभई प्रत्येक सदस्यको स्वास्थ्यस्थिति र खुशी महत्वपूर्ण हुन्छ।



उच्च क्षेत्रमा अस्वस्थता लुकाउनु अथवा कसैको अस्वस्थता लुकाउन प्रोत्साहन गर्नु प्राणघातक सिङ्ग हुनसक्छ। कसैलाई उच्च क्षेत्रको नयाँ वातावरणमा समायोजन हुन समय लाग्न सक्दछ र त्यसलाई नकारात्मक रूपमा नलिई उसलाई सहयोग गर्नुपर्दछ।

शारीरिक कसरतमा तपाईं अभ्यस्त हुनुहुन्न भने उच्च क्षेत्रमा थकान लाग्नु आश्चर्यको कुरा हैन। त्यसै टेन्टमा सुन्ने बानी छैन भने निद्रामा समस्या आउनु स्वाभाविक हो। तपाईंको खानपिनको शैली पनि भिन्न हुनसक्छ।

महत्वपूर्ण कुरा तपाईंका यी लक्षणहरू हराउँदै छन् वा भन् बिग्रँदै गइरहेका छन् भने हो।

यदि तपाईंलाई आफू अस्वस्थ हुँदै गइरहेको लाग्छ भने कम्तिमा ५०० वा १००० मिटर तल भर्नुहोस् र आफ्नो शरीरलाई नयाँ वातावरणमा समायोजन हुने पर्याप्त समय दिनुहोस्। उचित निर्णयले तपाईंको ज्यान बचाउँदछ। त्यसैले उचित निर्णयलाई नत्यानुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) का लक्षण-हरूबारे थाहा पाउनुहोस्।
- डायमोक्स (Diamox) प्रयोग गर्ने सोच बनाउनु भएको छ भने यसको असरहरू थाहा पाउनुहोस्। आफूलाई कस्तो असर गर्न सक्छ भने जान घरमै १ चक्कीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- डायमोक्स/सल्फोनामाइड प्रति एल्जी छ कि भनी थाहा पाउनुहोस्।

तीव्र पार्वत्य व्यथा सुचाइ कार्ड

		जम्मा
टाउको दुखाइ	छैन हल्का छ मध्यम छ टाउको फुटुला भै असह्य छ	० १ २ ३
खानामा रुचि, वाकवाकी तथा वान्ता	खानामा राम्रो रुचि छ रुचि घटेको, सामान्य वाकवाकी लागेको मध्यम- वाकवाकी/वान्ता असह्य- वाकवाकी/वान्ता	० १ २ ३
थकान/कमजोरी	बेथकान/राम्रो फूर्ति हल्का- थकान/कमजोरी मध्यम- थकान/कमजोरी असह्य- थकान/दुर्बलता	० १ २ ३
रिहटालाने/टाउको हलुका हुने	छैन मन्द/हल्का छ मध्यम छ असह्य छ	० १ २ ३
निद्रा	सधै जस्तो राम्रो छ हल्का- ठीकै तर सधै जस्तो राम्रो छैन मध्यम- रातमा धेरैपटक उठ्नु परेको असह्य- सुन्ने नसकेको	० १ २ ३

उच्च क्षेत्रमा रहेदा -

- यदि टाउको दुख्नुका साथै तपाईंको AMS सूचक अडू ३ वा धेरै भए थप उचाइ नलिनुहोस्।
- यदि टाउको दुख्नुका साथै तपाईंको AMS सूचक अडू ३ वा बढी छ, तपाईंलाई ठीक भैरहेको छैन वा तपाईंको स्वास्थ्य स्थिति अभ बिग्रँदै गइरहेको छ भने तुरुन्त तल भर्नुहोस्।



डायमोक्स (Diamox) उच्च क्षेत्रमा AMS का असरहरू घटाउन तपाईं Diamox/Acetazolamide को प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ। यसले कम अविस्जनको वातावरणमा तपाईंलाई चाँडो अभ्यस्त गराउनुका साथै तपाईंको “क्षणिक श्वास” (Periodic breathing) को समस्यालाई पनि रोक्दछ। तर यसले AMS का लक्षणहरू भने लुकाउँदैन। त्यसैले डायमोक्स खाइरह तापनि तपाईंलाई AMS, HAPE, HACE भने हुन सक्दछ।

कति व्यक्तिहरूमा डायमोक्सप्रति एल्जी हुन्छ। यसका आफै असरहरू पनि छन्। जस्तै-अनुहार र हातखुटाका औलाहरू भमभमाउने र धेरै पिसाब हुने। कसैलाई यो दिक्कदारी लागे पनि यी हानिकारक भने होइनन् र औषधिको प्रयोग छोड्नासाथ यी आफै हराएर जान्छन्।

मस्तिष्क

धेरै मात्रामा अविसजनको आवश्यकता पर्ने मस्तिष्क, उच्च क्षेत्रमा प्रभावित भई सुनिन सक्छ। HACE मस्तिष्क सुनिएर हुने अस्वस्थाहो र उपचारको अभावमा यसले मान्छेको ज्यानलिन सक्छ। अधिकांश व्यक्तिहरूमा तल उल्लेखित कुनै एक वा सबै लक्षणहरू देखिन सक्छ भने कसैलाई केही पनि प्रभाव नहुन सक्छ:



टाउको दुखाइः यो धेरैजनामा देखिने समस्या हो। विशेषगरी त्यस्तो व्यक्तिहरू, जो माइग्रेन वा टाउको दुख्ने समस्याहरूबाट पहिले देखिन नै ग्रसित छन्।

सन्तुलनमा कमी: सन्तुलन र संयोजन प्रभावित हुनसक्छ। सुस्तोपना र निर्णयशक्तिमा हुने कमीले दुर्घटनाहरू निर्म्याउन सक्छ।

मुडमा परिवर्तनः जीवन कै अविष्मरणीय यात्राको क्रममा राम्रा र नराम्रा दिनहरू हुनु अस्वाभाविक होइन। नराम्रा क्षणहरूले खिन्ता र नैराश्यता निर्म्याउन सक्छन्। तसर्थ यसको लागि तयार रहनुहोस्।

AMS/HACE: अन्य पृष्ठ हेर्नुहोस्।

मस्तिष्कघातः दृष्टि र बोलीमा समस्या हुनु, हात, खुटा, अनुहारमा कमजोरी देखिनु मस्तिष्कघातका लक्षणहरू हुन्। (माइग्रेनका विरामीहरूले 'Aura' को बेला यस्तै लक्षणहरू भेल्दछन्।)

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- HACE र मस्तिष्कघातका लक्षणहरूबाटे जानकारी राख्नुहोस्।
- औषधोपचारका सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस्।
- आफ्नो आकांक्षा र डरहरूबाटे सोच्नुहोस्। अप्यारो पर्दा आफूलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूबाटे ख्याल गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेदा-

- टाउको दुखाइः पानीको कमी, थकान र रक्सीबाट टाढा रहनुहोस्। साथै दुखाइ कम गर्ने औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- मस्तिष्कघातः ३०० मिग्राको आधा चक्की एस्पिरिन खाएर तल भर्नुहोस् र डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस्।
- आफ्नो अवस्थाबारे इमानदार रहनुहोस्।

टाउको दुखाइ तथा खोकीले गर्दा म पछिपछि हिँडिरहेको थिएँ। दुखाइ तथा खोकी बिगँडै गढ़रहेको थियो। मुखभित्र केही कुराले तानिरहेको जस्तो अनौठो लागिरहेको थियो। जब अरू साथीहरूलाई भेटें उनीहरूलाई यदि मेरो बोली लरबरिएको छ कि भनी सोध्ने साहस गरें। तर म नबुझ्ने तरिकाले बरबराइरहेको थिएँ र उनीहरू डराएका देखिन्थ्ये। अचानक मेरो बायाँ हात शक्तिहीन भयो र बायाँ अनुहार चल्न छोड्यो। म सिद्धिएको अनुभव गरिरहेको थिएँ। तर दक्ष चिकित्सकीय स्थाहार र त्रुस्त तल भर्नाले मेरो ज्यान भने बच्यो।

HACE

प्रमुख लक्षणहरूः

- असह्य रूपमा टाउको दुख्नु
- बेढङ्गको दुनु
- अनौठो व्यवहार गर्नु
- वान्ता गर्नु
- धमिलो देख्नु
- अनौठो कुरा सुन्नु, देख्नु, गन्ध आउनु
- अलमलमा पर्नु
- होशमा कमी हुनु

के तपाईः :

- आँखा बन्द गरेर चोर औलाले चाँडो चाँडो नाक छुन सक्नुहुन्छ ?
 - सिथा रेखामा पाइला अधिपछि जोड्दै हिँडन सक्नुहुन्छ ?
 - आँखा बन्द गरेर, पाखुरा खुम्च्याएर सिथा उभिन सक्नुहुन्छ ?
 - सानोतिनो हिसाब गर्न सक्नुहुन्छ ?
- यदि माथिको अभ्यास गर्न अप्यारो हुन्छ भने HACE को शंका गर्नुहोस्। HACE अरू कुनै समस्या विना नै द्रूत गतिमा हुनसक्छ। अथवा AMS र HAPE बिघ्रेर पनि हुनसक्छ।

के गर्ने ?

- बिरामीसँग एकजना साथै बस्नुहोस् - एकलै नछोइनुहोस्।
- तुरुन्तै तल भर्नुहोस् - नपर्खनुहोस्।
- बिरामीलाई सिथा बसाउनुहोस् र न्यानो राख्नुहोस्।
- अविसजन सिलिंडर अथवा प्रेसर ब्यागबाट अविसजन दिनुहोस्।
- डेक्जामेथासोन (Dexamethasone) छ भने दिनुहोस्।
- एसिटाजोलामाइड (Acetazolamide) छ भने दिनुहोस्।
- तल भर्न र भर्ने अवस्था नभएमा लामो समयसम्म प्रेसर ब्यागमा राख्नुपर्ने हुन्छ।

माथिको कुरामा ध्यान नदिए परिणाम दुःखद/गम्भीर हुन सक्छः

होस गुम्नु - अलमल पर्नु, सुस्ताउनु, भम्म पर्नु

श्वास प्रश्वासमा कमी हुनु

मृत्यु

गम्भीर अवस्थामा लक्षण देखिएको एकाध घण्टामा नै मृत्यु हुनसक्छ।

ख्याल गर्नुहोस् कि AMS, HACE र HAPE एकै समयमा हुनसक्छ।

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

फोक्सो

उच्च क्षेत्रमा हावा पातलो हुन्छ। त्यसैले गहिरो तथा चाँडो सास लिएर शरीरले अक्सिजनको अभाव घटाउने प्रयास गर्दछ। समायोजनको यो प्रक्रियाले उच्च क्षेत्रमा अभ्यस्त हुन तपाईंलाई सजिलो हुन्छ। तर पनि कम उचाइ भएको स्थानमा गर्ने कामहरू उच्च क्षेत्रमा गर्दा सास कमी भएको महसुस हुनु स्वाभाविक हो।

आफूलाई थाहै नभई हुने अन्य धेरै परिवर्तनहरूले तपाईंको आवश्यकता अनुसार रगतमा अक्सिजन बोक्ने क्षमता बढाइरहेको हुन्छ। उच्च क्षेत्रमा प्रायः मानिसहरूलाई सुखद्वा



खोकी लागे तापनि यो कसरी हुन्छ भन्ने प्रष्ट छैन। यसले तपाईंलाई सताए तापनि यो खतरनाक भने होइन। जब कि उच्च क्षेत्रमा श्वास सम्बन्धी अन्य गम्भीर समस्याहरू हुन सक्छन्।

अनुसन्धान टोलीका एक अनुभवी पदयात्री ५२०० मिटर उचाइमा पुगेपछि आफ्नो रगतमा अक्सिजनको मात्रा ज्यादै न्यून भएको थाहा पाउँछिन्। फोक्सोमा पानी जमेर सास फेर्ने अप्टेरो हुनुका साथै उनलाई चक्कर पनि लाग्न थाल्दछ। तुरून्तै तल भर्न सम्भव नभएकाले उनलाई ५०० मि.ग्रा. एसिटाजोलामाइड चक्की दिइन्छ र त्यसपछि दिनको ३ पटक २५० मि.ग्रा. चक्की दिइन्छ। २४ घण्टा पश्चात् धेरै पिसाब गराएपछि उनको शरीरमा अक्सिजनको मात्रा बढ्दछ।

फोक्सोमा पानी जमेर HAPE हुन सक्छ। सामान्य अवस्थामै सास बढ्नु तथा रगत मिसिएको खकार जानु यसको लक्षण हो। एकपटक HAPE भइसकेको मानिसलाई उच्च क्षेत्रको अन्य भ्रमणमा फेरि HAPE हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ। यो ज्यान नै लिनसक्ने अवस्था भएकोले यसलाई गम्भीर रूपले लिनुपर्दछ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- नियमित शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेदा-

- बिस्तारै हिँड्नुहोस्।
- पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- उच्च क्षेत्रको नयाँ वातावरणमा समायोजित हुनु कुनै प्रतियोगिता होइन, त्यसैले ढिलो चाँडो हुनसक्दछ भन्ने कुरालाई आत्मसात गर्नुहोस्।
- HAPE का लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। सम्भव भएसम्म चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस् अथवा तल भर्नुहोस्।

HAPE

के कुराको जाँच गर्ने ?

- सास फेर्ने समस्या
- थकान / आलस्यता
- खोकी
- रगत मिसिएको खकार तथा नाक/मुखबाट फिँज आउनु
- जिब्रो, औँठ तथा नड निलो हुनु HAPE एकाथ घण्टाको छोटो समयदेखि कैयौँ दिनको अन्तराल सम्मा हुनसक्दछ। साथै उचाइबाट तल भर्दा समेत HAPE हुनसक्दछ।

के गर्ने ?

- बिरामीसँग एकजना साथै बस्नुहोस् - एकलै नछोड्नुहोस्।
- तुरून्तै तल भर्नुहोस् - नपर्खनुहोस्।
- बिरामीलाई सिधा बसाउनुहोस् र न्यानो राख्नुहोस्।
- अक्सिजन सिलिण्डर वा प्रेसर ब्यागबाट अक्सिजन दिनुहोस्।
- निफेडिपिन (Nifedipine) छ भने दिनुहोस्।
- एसिटाजोलामाइड (Acetazolamide) छ भने दिनुहोस्।
- तल भर्न सक्ने अवस्था नभएमा लामो समयसम्म प्रेसर ब्यागमा राख्नुपर्ने हुन्छ।

मार्थिको कुरामा ध्यान नदिए परिणाम दुःखद/गम्भीर हुन सक्दछ:

सास रोकिन्छ

मृत्यु

गम्भीर अवस्थामा लक्षण देखिएको एकाथ घण्टामा नै मृत्यु हुनसक्छ।

ख्याल गर्नुहोस् कि AMS, HACE र HAPE एकै समयमा हुनसक्छ।

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

तल भर्नुहोस्

मुटु / रगत

उच्च क्षेत्रको यात्रा गर्दा तपाईंको मुटुमा धेरै असर पर्दछ। अविसजनको अभावमा धेरै शारीरिक परिश्रम गर्दा मुटुको धड्कन बढ्दछ। सामान्य अवस्थामा यो समस्या होइन तर यदि तपाईंलाई मुटु सम्बन्धी अस्वस्थता छ भने यसले तपाईंको समस्यालाई चर्काउँदछ। उच्च क्षेत्रमा रक्तचापमा पनि सामान्यरूपले वृद्धि आउन सक्छ। उच्च क्षेत्रको अर्को प्रभाव भनेको



रातो रक्तकोषिकाको उत्पादन बढेर रगत बाकलो हुन्छ र यसले रक्तसञ्चारको गतिलाई भने डिलो बनाउन सक्छ। त्यसैले प्रशस्त पानी पिउने

कुरामा ध्यान दिनुहोस्।

यदि तपाईंलाई मुटु सम्बन्धी कुनै अस्वस्थता (जस्तै- उच्चरक्तचाप, हृदयघात, मुटुको अनियमित धडकन) छ भने आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गरी मुटुलाई थप बोभ नहोस् भन्ने कुराको निक्याँल गर्नुहोस्। औषधि लाँदै हुनुहुन्छ भने पर्याप्त मात्रामा लानुहोस्।

यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने उच्च क्षेत्रको भ्रमणले तपाईंको मुटुलाई समुद्र सतहमा गरिने कडा व्यायामले हुने बोभभन्दा थप बोभ थप्ने छैन।

रगतको वंशाणुगत रोग (जस्तै- विशेष प्रकारको रक्तअल्पता) भएका कतिपय भने उच्च क्षेत्रको यात्रामा जोखिममा रहन्छन् र त्यस्ता व्यक्तिले उच्च क्षेत्रमा जानु हुँदैन।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- सकेसम्म तन्दुरुस्त रहनुहोस्।
- उच्च क्षेत्रमा पर्ने शारीरिक बोभ बराबरको शारीरिक अभ्यास घरमै गर्नुहोस्।
- आफूलाई चाहिने सम्पूर्ण औषधि तथा कागजपत्र राख्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- बिस्तारै हिँडिनुहोस्।
- प्रशस्त आराम गर्नुहोस्।
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- कुनै समस्या देखिए सोही उचाइमा बस्नुहोस् र थप उचाइ नलिनुहोस्।
- समस्या रहिरहे मा तु रुन्त तल झर्नुहोस्।

Medex यात्रामा मेरो रक्तचाप एक दिन १६८/११० देखियो। म सामान्य महसुस गरिरहेको थिएँ। तर उच्च क्षेत्रमा रक्तचापमा सामान्य वृद्धि हुने भए तापनि सावधानी स्वरूप टोली चिकित्सकले मलाई एक दिन विश्राम लिने सल्लाह दिए।

पेट / आमाशय

(Traveller's Diarrhoea) का लागि एन्टिबायोटिक्स (Antibiotics) को आवश्यकता पर्न सक्छ।

त्यस्तै अपच अथवा पाइल्सको समस्या छ भने यात्रा अघि नै आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्। किनकि उच्च क्षेत्रमा पाइल्स दुःखदायी हुनसक्छ।

अपचको समस्या छ भने अपच बढाउने खालका दुःखाइ कम गर्ने औषधिको प्रयोग सकेसम्म नगर्नुहोस्। दही र दूधयुक्त खानाले केही राहत प्रदान गर्दछ।

फोहोर Toilet paper र मल (दिसा) ले वातावरण बिगर्ने कुरामा सबेत रहनुहोस्।



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- सफा पिउने पानीको उपलब्धताबारे सोच्नुहोस्।
- पर्याप्त मात्रामा जीवनजल पुरिया लानुहोस्।
- “यात्रीहरूलाई हुने पखाला”का बारेमा जानकारी लिनुहोस्।
- Toilet paper को उचित व्यवस्थापनका लागि समूहसँग सल्लाह गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- खाना मन नलाग्दा आफूलाई मनपर्ने खानेकुरा खानुहोस्।
- हात राम्ररी धुनुहोस्।

पाटागोनियन ग्लासियर (Patagonian Glacier) को उच्च क्षेत्रमा डोरीमा भुउिड्एर आरोहण गरिरहेंदा “यात्रीहरूलाई हुने पखाला” का कारण एक आरोही अचानक आफ्नो आरोहण रोक्न वाध्य हुनुपर्यो। साँझ टेन्टमा केही एन्टिबायोटिक्स खाए पश्चात् अर्को दिन उनले आरोहण सुचारू गर्न सके।

मृगौला/पिसाब थैली

तपाईं उच्च क्षेत्रमा जति समायोजित हुँदै जानुहुन्छ, त्यति नै शरीरले धेरै पिसाब पर्याक्कदछ। यो राम्रो सङ्घेत हो, तर धेरै पटक पिसाब जानुपर्दा तपाईलाई अप्छेरो भने लाग्न सक्दछ।

उच्च क्षेत्रको सुख्खा हावा र तापमा कडा परिश्रम गर्दा जलवियोजन हुन सक्दछ र 'यात्रीहरूलाई' हुने पर्खालाले अभ बिगार्न सक्दछ। तिर्खा लाग्नु, टाउको दुख्नु र थकित हुनु जलवियोजनका लक्षण हुन्। प्रशस्त पानी पिउनाले यसबाट बच्न सकिन्छ। दिनमा कम्तिमा चार पटक सफा पिसाब जानुले तपाईंको शरीरलाई पानी पुगिरहेको सङ्घेत गर्दछ।

जबकि पटकपटक दुःखाइ सँगसँगै तुरूक्कक पिसाब जानुले पिसाब थैलीको

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- रातमा पिसाब फेर्नेका लागि राम्रो भाँडो किनुहोस्।
- महिलाहरूलाई Shewee सजिलो लाग्न सक्छ।
- महिलाहरूलाई पिसाब जान Skirt सजिलो लाग्न सक्छ।

उचाइ लिँदै गर्दाको एक दिन, पूर्णतया तन्दुरूस्त एक पदयात्री महिलालाई टाउको दुख्न थाल्दछ। उनलाई AMS हुनलाग्यो कि भनेर डर लाग्दछ। २ लिटर सफा पानी पिएपछि उनी फेरि चुस्त महसुस गर्न थाल्छन्।

संक्रमण र
जलवियोजनको
सङ्घेत गर्दछ।
यदि २ लिटर
पानी पिउँदा
पनि यो
समस्या
नहराएमा
तपाईलाई
पिसाबको
संक्रमण

भएको हुनसक्छ र यसको लागि
एन्टिबायोटिक्स नै आवश्यक पर्दछ।

वृद्ध पुरुषहरूलाई प्रोस्टेट ग्रन्थीको समस्याले पनि पटकपटक पिसाब जानु पर्ने हुनसक्छ। त्यसैले भ्रमण सुरु गर्नुअघि आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनु वेस हुन्छ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्!
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्!
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।



साहसिक यात्रामा निकल्ने धेरै व्यक्तिलाई नयाँ प्रकारको कडा परिश्रमले शरीर दुख्दछ। तसर्थे उच्च क्षेत्रको कुनै प्रकारको भ्रमण सुरु गर्नुअघि तन्दुरूस्त हुनु जरूरी छ। चाहे त्यो

पदयात्रा होस् वा
साइकल यात्रा।
उच्च क्षेत्रमा जाँदैमा
जोर्नी दुख्ने थप
खतरा हुन्छ भने
कुरा कुनै
अ छ य य न ले
देखाएको त छैन,

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- तपाईलाई व्यावहारिक हुने र मुटुको धडकन बढाउने कुनै प्रकारको व्यायाम गरी तन्दुरूस्त हुनुहोस्।
- भ्रमणमा निकल्नु एक महिना अधिदेखि कम्तिमा हप्ताको पूरा एक दिन व्यायाम गर्नुहोस्।
- टेक्ने लटीको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने जानुपूर्व नै तिनमा अभ्यस्त हुनुहोस्।

तर पनि धेरैलाई खुटाको मांसपेशी र घुँडाले सताइरहेको हुन्छ। तसर्थे भ्रमणअघि नै तपाईंको मांसपेशीहरूलाई बलियो राख्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ।

पदयात्राका क्रममा दुईवटा टेक्ने लटी (Trekking sticks) को सहायताले हिँडेमा घुँडाला पर्ने भार कम हुन्छ। यो अभ ओराले भर्दा महत्वपूर्ण हुन्छ, जब तपाईंको घुँडाले भारको महत्वपूर्ण अंश बेरोदर्छ। अत्याधिक मोटो हुनुहुन्छ भने आफ्नो तौल घटाउने अथवा भोलाको तौल घटाउनाले पनि सहयोग पुग्दछ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- यदि जोर्नी अथवा मांसपेशी नराम्ररी दुख्न थालेमा भार कम गर्नुहोस्, बिस्तारै हिँड्नुहोस्, अथवा एक दिन विश्राम लिनुहोस्।
- जोर्नी दुख्ने तपाईंको पुरानो समस्या हो भने नियमित लिइरहेको औषधि खाइरहनुहोस्।
- न्यानो रहन उचित तथा प्रशस्त लुगा लगाउनुहोस्।

पहिलो दिनमै ६ घण्टाको घोडा चढाइपछि मेरा घुँडाहरू एकदम दुख्न थाले। मैले थाहा पाएँ कि यात्रामा जानुभन्दा अगाडि नै म घोडचढीमा अभ्यस्त हुनेपर्ने थियो। थप केही दिनसम्म घुँडा दुखाइले मलाई सताइरह्यो।

हात तथा खट्टा

उच्च क्षेत्रमा घामबाट डढने र चिसोले कठ्याँग्नि दुवै खतरा रहन्छ। परावैजनी विकीरण (Ultraviolet Radiation) को अत्यधिक मात्राले तपाईंको छाला डढन सक्छ भने चिसो वातावरण र अक्सिजनको अभावमा “हिँले खान” सक्छ।

न्यून तापक्रम र चिसो हावा चल्ने उच्च क्षेत्रमा शरीरको कुनै पनि अङ्गहरू हिँले खान सक्छ। सुरु अवस्थामा प्रभावित अङ्गहरू रक्तसञ्चारको अभावमा सेतो, लाटो र साहो हुने हुन्छन्। त्यस्ता भागलाई तातो बनाउने प्रयास गर्दा असह्य दुखाइ हुनुका साथै रातो हुने, चिलाउने तथा सुनिने हुनसक्छ। यदि चिसो अवस्था कायमै रह्यो भने छालामा फोका उढने,

कालो हुने र त्यो भाग कामै नलाने अवस्था सम्मा पुग्दछ। बाँकी अङ्ग जो गाउन प्रभावित भागहरू

(जस्तै: औलाहरू) लाई काटेर फाल्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ।



अत्यधिक घाम र चिसोबाट प्रभावित हुने शरीरका अङ्गहरू भनेका- औँठ, नाक, कान, चिउँडो तथा हातखुटाका औलाहरू हुन्। तसर्थ तिनीहरूलाई विशेष सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ। उच्च क्षेत्रमा हात, अनुहार र गोलीगाँठाहरू सुनिनु सामान्य नै भए पनि सँगसँगै अन्य समस्याहरू छन् कि भनेर जाँच्नु आवश्यक हुन्छ।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- घामबाट बच्ने क्रिम (Sun cream- SPF 15-30) लिनुहोस्।
- सूर्य प्रतिरोधात्मक मलम (Sunblock) लिनुहोस्।
- न्यानो, बाकलो तथा आफूलाई मिल्ने पञ्जा, मोजा, टोपी तथा जुता लिनुहोस्।
- हातखुटा सधै सुख्खा राख्नुहोस्। चिसो पञ्जा, मोजा तुरुन्तै फेर्नुहोस्।
- आफूलाई मिल्ने लुगाहरू मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- Sun cream/block लगाइराख्नुहोस्।
- घाम, चिसो र हावाबाट सधै बच्नुहोस्।

हिमाल्यमा गएको हिमपहिरोमा परेर नौजनाको मृत्यु भयो र अन्य कैयौं घाइते भए। घाइतेहरूलाई हेलिकप्टरद्वारा उद्धार गरियो। संलग्न भरियाहरूलाई भने भारी बोकी तल भर्न त्यतिकै छाडियो। कति भरियाहरूको, तलसम्म आउन नभ्याई, बाटोमै चिसोको कारणले मृत्यु भयो। त्यो चिसो अवस्थाको लागि उनीहरूले लगाएको लुगा अपर्याप्त थियो, तर पनि उनीहरूले आफूले बोकेको भारी खोले प्रयत्न गरेनन्। न्यानो हिमाली लुगाहरूले भरिएको भारी हुँदाहुँदै पनि उनीहरूको ज्यान गयो।

आँखा

उच्च क्षेत्रमा पाइने परावैजनी विकीरणले तपाईंको आँखामा गम्भीर असर पुऱ्याउँदछ। आँखामा बालुवा परेजस्तो अप्द्यारो हुन्छ। उचित आराम, तथा दुखाइ कम गर्ने र आँखालाई रसिलो बनाइराख्ने औषधिको प्रयोगले केही राहत पुग्नसक्छ। बादल लागेको दिनमा पनि गुणस्तरीय चश्माको प्रयोग आवश्यक छ किनकि परावैजनी विकीरणहरू बादलबाट छिर्दछन्। हिमाली क्षेत्रको लागि भनेर बनाइएका विशेष खालका चश्माहरूको चयन गर्नुहोस् न कि साधारण चश्माहरू। तपाईं आफ्नो आवश्यकता अनुसारको चश्मा बनाएर लगाउन सक्नुहुन्छ।

“कन्ट्याक्ट लेन्स” (contact lens) को प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने सरसफाइमा विशेष ध्यान दिन आवश्यक छ र उच्च क्षेत्रमा यो भन्फटिलो हुन सक्दछ। दिनहुँ प्रयोग गरी फाल्न मिल्ने कन्ट्याक्ट लेन्सलाई रातमा प्रयोग नगर्नुहोला।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- हिमनदीको लागि उपयुक्त हुने विशेष चश्मा लिनुहोस्।
- कन्ट्याक्ट लेन्स र सफा गर्ने सामग्री तयार राख्नुहोस्।
- पावर चश्माको प्रयोग गर्नुहुन्छ भने १/२ वटा थप लानुहोस्।

लेजर शल्यक्रिया गर्नुभएको छ भने उच्च क्षेत्रमा जाँदा आँखा धमिलो हुनसक्छ तर तल भर्दा आफै ठीक हुन्छ। त्यसैले पनि भ्रमणको तयारी गरिरहनु भएको छ भने सुरुमै लेजर शल्यक्रियाको विकल्प सोच्नुहोस्।

आँखाको पछाडि भागमा सानासाना रक्तस्राव भएर तपाईंको दृष्टिमा असर पर्न सक्छ। यी खतरनाक भने होइनन् र केही हप्तामा आफै हराएर जान्छन्।

तर कुनै आँखाको दृष्टि कमजोर भएर गएमा वा दृष्टि गुमेरा तुरुन्त तल भर्नुहोस्।



उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- आँखालाई विकीरणबाट बचाउन कालो चश्माको प्रयोग गर्नुहोस्।
- चश्मा हराउन भएमा Cardboard मा दुई ओटा प्वाल बनाएर पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।
- भ्रमणदलका कर्मचारी र सहयोगीसँग पनि चश्मा छ भने निश्चो गर्नुहोस्।
- कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोगमा उचित सरसफाई अपनाउनुहोस्।

२९ वर्षीय एक सगरमाथा आरोही दिनहुँ फाल्नुपर्ने कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग गर्ने। तर उनले ४ दिनसम्म पनि लेन्स परिवर्तन गरेनन् र आरोहणको दिन पनि सामान्य चश्माको प्रयोग गरे। ८,६०० मिटरमा पुगेपछि उनको दृष्टि धुमिल भयो। चुचुरोमा उनले केही देखन सकेनन्। दुई शेर्पाको सहयोगले उनलाई तल ल्याइयो। उनको आँखामा संक्रमण हुनुका साथै Snow blindness पनि भएको थियो। डाक्टरले उनको कन्ट्याक्ट लेन्स त निकालिए तर पनि उनको दृष्टि स्थायीरूपले गुम्यो। यसले उनको ज्यान नै लिन सक्थ्यो।

मुख तथा दाँत

मुखबाट श्वास फेर्नाले तपाईंको मुख र घाँटी सुक्न सक्छ । त्यसैले प्रशस्त पानी पिउनुहोस् र खोकीको औषधि (Cough lozenges) प्रयोग गर्नुहोस् ।

सूर्यको किरणले तपाईंको तल्लो ओँठ नराम्ररी डद्न सक्छ, त्यसैले Zinc युक्त Sun cream प्रयोगगरी ओँठको सुरक्षा गर्नुहोस् ।

भ्रमणमा
जानुअघि दन्त
चिकित्सकलाई
भेट्नुहोस् किनकि
धेरै लामो दाँत
दुखाइले तपाईंको
भ्रमण नरमाइलो
बनाउन सक्दछ ।
दाँत सम्बन्धी सबै
समस्याहरूको पूर्व



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- द हप्ता अघि नै X-ray सहितको दन्त परीक्षण गराउनुहोस् ।
- ओँठको सुरक्षाको लागि Zinc Glacier क्रिम किन्नुहोस् ।
- Chap Stick किन्नुहोस् ।
- खोकीको चककी किन्नुहोस् ।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।
- ओँठको सुरक्षा गर्नुहोस् ।
- दुखाइ तथा सुनिने समस्याको लागि एन्टिबायोटिक तथा आइबुप्रोफेन प्रयोग गर्नुहोस् ।

यस पृष्ठका लेखकले नाम्चे बजारमा अवस्थित दन्त चिकित्सालयमा एक महिनामा सात भ्रमण टोलीका सदस्यहरूलाई परीक्षण गर्दा धेरैको दाँत सम्बन्धी समस्याहरू भएका कारण उनीहरूको एभ्रेष्ट, ल्होत्से, नुप्से, अमादबलम र पुमोरीमा पुग्ने इच्छा अधुरो नै रहेको पाए । तिनीहरू कसैले पनि घर छाइनु अघि आफ्नो दन्त परीक्षण गराएका थिएनन् ।

कान तथा नाक

तपाईं उच्च क्षेत्रफल जति बढ्दै जानुहुन्छ, त्यति नै तपाईंको कान र नाकको समस्या आउनेछन् । घामबाट नाक र कानका छाला डढ्नु एक पीडादायक समस्या हो ।

कानको भित्री भागमा हुने परिवर्तनले चक्कर लाग्ने र टाउको हलुका हुने लक्षणहरू ल्याउन सक्छ, जुन तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) मा देखिने लक्षणहरू पनि हुन् ।

उच्च क्षेत्रमा हुने धेरै समस्याहरू मध्ये एक नाक बन्द हुने समस्या पनि हो । यो उच्च क्षेत्रमा हुने अन्य प्राणधातक परिस्थितिको अघि सामान्य समस्या भए तापनि बन्द नाकले, फोक्सोलाई स्वस्थ राख्न सक्दैन ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- नाक पुछ्न सजिलो हुने खालको नरम कपडायुक्त पञ्जा लिनुहोस् ।
- सन स्क्रिन (Sun screen) तथा Barrier Cream लानुहोस् ।



उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- चक्कर लाग्नु AMS को लक्षण हुनसक्छ ।
- टोपी (Hat) को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- Sun cream को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- नियमित रूपमा नाक सफा गर्नुहोस् ।
- फुटेको/डढेको छालामा Vaseline प्रयोग गर्नुहोस् ।

चिसोले खोकी लागेको एक आरोहीले रामटाङ्ग आरोहणको क्रममा दुई दिनसम्म हिमनदी तथा हिउँमा बिताए । सूर्यका प्रतिविम्बित किरणले उनको नाकको तल्लो भाग नराम्ररी डद्यो र निको हुन करिब साता दिन लायो ।

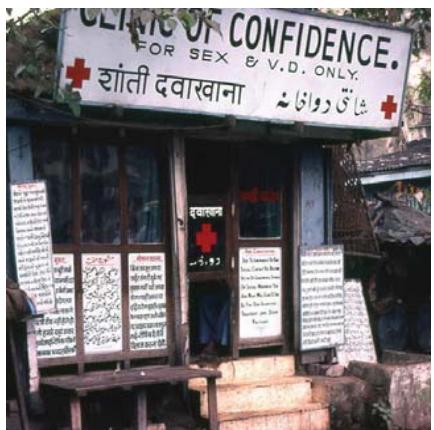
प्रजनन स्वास्थ्य

महिला-

उच्च क्षेत्रमा समायोजन हुँदा शरीरमा आइरनयुक्त रातो रक्तकोषिकाहरू बढ्दछन्। तसर्थ यदि तपाईंको महिनावारीमा अत्यधिक रक्तशाव हुन्छ भने थप आइरनको लागि आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।

भ्रमणका बेलामा महिनावारी अर्को एक समस्या हुनसक्छ र Sanitary pads को उचित व्यवस्थापन अभ्य भन्नभटिलो हुन आउँछ। तसर्थ महिनावारीलाई रोक्न उचित नियोजनको साधन प्रयोग गर्न सकिन्छ। तर यसको लागि पूर्व योजना भने चाहिन्छ।

परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको रूपमा प्रयोग हुने पिल्सको प्रयोगले उच्च



किलमाञ्जरो (५,८९५ मिटर) को सफल आरोहण पश्चात एक आरोहीले पूर्वी अफ्रिका किनार र केही मनोरञ्जन स्थलहरूको भ्रमण गरे। उनी मलेरियाबाट त बच्न सके तर HIV संक्रमितका रूपमा घर फर्के।

क्षेत्रमा खुट्टामा रगत जम्न सक्ने खतरा बढाउँदछ। वास्तवमा ४,५०० मिटर भन्दा माथि, ७ दिन भन्दा बढी नबस्ने, तन्दुरुस्त र चुरोट नखाने महिलाहरूमा भने यो समस्या खासै हुँदैन।

प्रोजेस्टेरोन कुनै पनि उचाइको उच्च क्षेत्रमा सुरक्षित छ र Mini pill को रूपमा पनि उपलब्ध छ। इन्जेक्सन अथवा पाठेघरभित्र राखिने साधन (IUD- Mirena) को रूपमा यसको प्रयोगले पनि महिनावारी रोक्दछ।

महिला र पुरुष (जोडी)-

प्रतिरोधात्मक उपाय अर्थात् कण्डमले सधै सबै रोगबाट सुरक्षा नदिने हुनाले सहवास नगरेर ती रोगहरूबाट बच्न सकिन्छ। यद्यपि कण्डम प्रयोग गर्दा यसको प्रयोगपछि भने उचित तरिकाले विसर्जन गर्नुपर्दछ, किनकि यो हत्तपत्त कुहिँदैन।

आमाको पेटमा रहेदाको पहिलो तीन महिनामा बच्चाको अझहरू विकास भइरहेको हुन्छ। त्यसैले यो समयमा उच्च क्षेत्रको यात्रा नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ।

उच्च क्षेत्रमा रहेदा -

- परिवार नियोजन र महिनावारी रोकथामका लागि ६ महिना अगाडि देखि नै योजना बनाउनुहोस्।

उच्च क्षेत्रको पहिलो केही रातहरूमा निद्रा बिग्रनु स्वाभाविक हो। तपाईलाई निद्रा ढिलो पर्नसक्छ, अथवा रातमा धेरै उठ्नु पर्ने हुन्छ र राम्री मुत्त नपाएको अनुभव हुन सक्छ।

कमजोर निद्राले तपाईंको शरीर उच्च क्षेत्रको नयाँ वातावरणमा कुन रूपमा समायोजन भइरहेको छ भने जनाउँदछ किनकि तपाईं जति समायोजित हुनुहुन्छ त्यति नै तपाईंको निद्रा राम्रो हुन्छ।

AMS भएका

ब्यक्तिको

निद्रा पनि

नराम्ररी

बिग्रन्छ।

जसले

कमजोर

समायोजनको

अवस्थालाई जनाउँदछ।



चिसो वातावरण, सँगै मुत्ते साथीको घुराइ र असजिलो ओछ्यान वा टेन्टले पनि तपाईंको निद्रालाई असर पारिहेको हुन्छ।

उच्च क्षेत्रमा धेरै पिसाब लाग्नाले पनि तपाईंको निद्रा बिग्रन्छ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- गुणस्तरीय Sleeping Bag लिनुहोस्।
- नाक बन्द हुने समस्या छ भने डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।

मेरो निद्रा एकदमै नराम्ररी खलबलियो! टेन्टमा सँगै सुतेको मेरो साथी पक्कै रातमा धेरै पटक पिसाब फेर्ने उठेको थियो!

निद्रा

उच्च क्षेत्रमा धेरै सास फेर्ने पर्ने हुनाले पनि धेरै परिवर्तनहरू हुन्छन्। यसले कतिपय व्यक्तिलाई “क्षणिक श्वास” (Periodic Breathing) को समस्या हुनसक्छ। यसमा चाँडोचाँडो श्वास फेराइपछि केही समयका लागि श्वास रोकिन्छ। यसले तपाईलाई बेलाबेलामा राति उठाइरहन सक्छ। २,८०० मिटर माथिको उच्च क्षेत्रमा “क्षणिक श्वास”को समस्या देखिन सुरु हुने भएता पनि ५,००० मिटर माथि प्रायः सबैलाई यो समस्या हुने गर्दछ। अस्तरलाई अत्याउने भए पनि यो समस्या खतरा भने होइन र उच्च क्षेत्रमा समायोजन हुँदै जाँदा यो बिस्तार हराउँछ।

सुखबा र धुलोयुक्त हावाले खुर्ने समस्या चर्काउन सक्छ, तर रातमा नाक बन्द हुने समस्या भने खासै चर्काउन।

उच्च क्षेत्रमा रहेदा -

- धेरै निद्राको लागि प्रयत्न गर्नुहोस्।
- रात पर्न थालेपछि मदिरा वा कफी पिउने नगर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको निद्रा केही दिनमा राम्रो नभएमा थप उचाइ नलिनुहोस्। बरू तल भरेर समायोजनका लागि पर्याप्त समय दिनुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा बालबालिका

ठूला मान्छे सरह बालबालिकाहरूलाई पनि उच्च क्षेत्रमा उस्तै समस्याहरू हुन्छन्। तर उनीहरूलाई यस्ता समस्याहरू कतिखेर हुन्छन् भन्न गाहो छ। त्यसैले पर्याप्त आराम तथा समय दिएर उनीहरूलाई नयाँ स्थानमा अभ्यस्त पाईं उचाइ लिनुपर्दछ।

साना बच्चाहरूले आफूले महसुस गरेका कुरा भन्न सक्दैनन्। त्यसैले उनीहरूको रूवाइ, सुताइ तथा खेलाइबाट स्थितिको अनुमान गर्नुपर्ने हुन्छ। यदि उनीहरूको रूवाइ, सुताइ आदि असामान्य हुँदै गइरहेको पाएमा ती बच्चाहरूलाई उच्च हिमाली अस्वस्थता भएको हुनसक्दछ। यस्तो अवस्थामा त्यही

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- भ्रमण योजनाबारे कम्तिमा ३ महिना अघि देखि नै चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस्।
- लुगा, सफा पिउने पानी, खानेकुरा, Sun screen, चश्मा आदिको बन्दोवस्त गर्नुहोस्।
- तपाईंको बालबच्चा बिरामी भएमा अथवा तपाईं बिरामी पर्नुभएमा बालबच्चाको हेरचाह सम्बन्धमा के गर्ने भन्ने बारेमा पूर्व सोच बनाउनुहोस्।
- यो भ्रमण उनीहरूको लागि उचित छ वा छैन निक्यौल गर्नुहोस्।

४ वर्षको टोमीलाई कोलोराडोको ३२९० मिटरमा अवस्थित Arapahoe Basin Ski Resort मा लगिएको थियो। तल ऊ आफ्नो साथीहरूसँग रमाएर खेलेको थियो, तर रिसोर्ट को पहिलो रातमै ऊ छटपट गर्न थाल्यो। दोस्रो दिन ऊ अस्वस्थ देखिन्थ्यो र खान पनि मानेन। रिसोर्टका चिकित्सकले उसलाई AMS भएकाले तल लान सुभाव दिए। तल उपत्यका ल्याएको ६ घण्टा पश्चात ऊ ठीक भयो।

उचाइमा बस्ने अथवा तल भर्ने निर्णय लिनुपर्दछ। **अलिक ठूला बच्चा हरूले** आफूलाई भएको कुरा भन्न सक्दछन्। तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेकलाग्नु (AMS) का लक्षण ठूला मानिसमा र उनीहरूमा एकै हुन्छन्। तसर्थ उनीहरूको अप्यारोमा थप उचाइ नलिने, आराम गर्ने अथवा फर्कने सम्म गर्नुपर्दछ।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- उच्च हिमाली अस्वस्थताको उपचार ठूला मानिस तथा बालबच्चालाई समान हो तर ४० के.जी.भन्दा कम तौलका बच्चालाई ठूला माछेलाई चाहिने औषधिको मात्रा भन्दा आधा गर्नुपर्दछ।
- बच्चाको तौल, औषधि तथा औषधिको मात्रा उल्लेखित कार्ड बोक्युहोस्।
- सम्झनुहोस् उचाइबाट यथासक्य तल भर्नु नै अस्वस्थताको उत्तम उपचार हो।



यदि तपाईंले वा तपाईंको पदयात्राको प्रबन्ध मिलाउने कम्पनीले भरियाहरू सम्मिलित गरेको छ भने उनीहरूप्रति जवाफदेही हुनुपर्दछ। उनीहरूको स्वास्थ्य तथा सुरक्षा तपाईंको जितकै महत्वपूर्ण छ।

उच्च क्षेत्रमा भारी बोक्ने पे शा अङ्गल्दैमा भरियाहरू सधै उच्च क्षेत्रकै स्थायी बासिन्दा हुन्छन् भन्ने छैन। तसर्थ उनीहरू पनि पदयात्री जस्तै उच्च हिमाली अस्वस्थताको शिकार हुन सक्दछन्।

विगतमा बिरामी परेपछि भरियाहरूलाई “काम नलाग्ने” र “किनिएको” रूपमा लिइन्थ्यो र घर पठाइन्थ्यो। कतिपयको एकलै ओरालो भर्दा मृत्यु हुने गर्दथ्यो।



भरिया

अन्तर्राष्ट्रिय भरिया संरक्षण समूह (IPPG) ले भरियाहरूको हक्कहितका लागि निम्न मापदण्ड तर्जुमा गरेको छ :-

- पर्याप्त लत्ता कपडा र जुता
- पर्याप्त खाना, पिउने पानी तथा उचित वासस्थान
- स्वास्थ्य सेवा तथा जीवन विमा
- उचित तौलको भार
- बिरामी परेर तल भर्दा हेरचाहको व्यवस्था

कम्पनी (तथा आफै) सँग सोधनुपर्ने प्रश्न -

- तपाईंले रोजुभएको कम्पनीले के IPPG का मापदण्डहरू पालना गर्दछ ?
- भरियाका लागि स्वास्थ्य सेवा तथा औजारहरू सम्बन्धी उनीहरूको नीति कस्तो छ ?
- पदयात्रामा सम्मिलित कर्म चारीहरू भरियाहरूको उचित हेरचाह गर्न तालिमप्राप्त छन् भन्ने कुराको विश्वास कम्पनीले कसरी दिलाएको छ ?
- स्थानीय सञ्चालकलाई भरिया हेरचाह सम्बन्धी तालिम तथा अनुगमन गर्ने के नीति छ ?
- के यो कम्पनीले भरियाहरूको हेरचाह तथा उपचार सम्बन्धमा पदयात्रापछि पदयात्रीसँग भर्ने प्रश्नावलीको व्यवस्था गरेको छ ?

३३ वर्षको भरिया कुलबहादुरलाई सिकिस्त बिरामी भएर भारी बोक्ने नसक्ने भएपछि सगरमाथा राष्ट्रिय निकूञ्जको द्रेलमा छाडिन्छ। पछि अर्को पदयात्रा टोलीले उनलाई बेहोस अवस्थामा भेटदछन्। हिउँले खाएर उनको खुट्टा गुम्दछ। कुन देशका पदयात्रीका लागि कुन कम्पनी मार्फत भारी बोकेका थिए भन्ने उनले कहिल्यै थाहा पाएनन्।

आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने ?

यो पाना पढ्दै हुनुहुन्छ भने तपाईं कि तराम्बो पदयात्राको परिकल्पना गर्दै हुनुहुन्छ अथवा कुनै आपतकालीन अवस्थामा हुनुहुन्छ । जे भए पनि, महत्वपूर्ण कुरा तपाईं नअतिनुहोस् । तल उल्लेखित जानकारीहरू तपाईंलाई आपतकालीन स्थितिको सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका लागि तयार गरिएको हो ।

सबै- तपाईं, कोही घाइते र टोलीका अन्य सदस्य सुरक्षित हुनुहुन्छ भन्ने कुरा आश्वस्त पार्नुहोस् । यदि कसैको शरीरको तापक्रम असामान्य रूपमा घटेको (Hypothermia) छ भने टोलीका अस्तुलाई पनि यस्तो भएको हुन सक्ने सम्भावना अत्यन्तै रहन्छ । तसर्थु सुरक्षित स्थानतर्फ जानुहोस् । आफै अर्को शिकार हुनबाट बच्नुहोस् ।

टोलीको सुरक्षाको लागि एक व्यक्तिलाई प्रमुख बनाउनुहोस् ।

आवश्यक पूर्व जानकारीहरू लिनुहोस्

- घटनास्थलको अवस्थिति
- घटनाको प्रकृति
- उद्घारकर्मीलाई हुने खतरा
- घटनास्थलसम्मको पहुँच
- घाइते तथा बिरामीको संख्या
- आवश्यक सरसामानहरू

जति चाँडो सहयोगको लागि गुहर्नु हुन्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ । रेडियो र टेलिफोनहरू उच्च क्षेत्रमा काम नगर्न सक्दछन् । घटनास्थल कहाँ छ भने बारेमा पूर्ण जानकारी दिनुहोस् । घाइतेहरूको सकदो उपचार गर्नुहोस् । प्राथमिकताको निर्धारण गर्नुहोस् ।

आधारभूत प्राथमिक उपचार दिनुहोस् । तपाईंको सानो आड र मीठो बोलीले घाइतेलाई राहत मिल्दछ ।

उद्घार प्रक्रियाबारे योजना बनाउनुहोस्- स्थानीय यातायात व्यवस्था, भरिया अथवा हेलिकप्टरबारे सोच्नुहोस् ।

उद्घार टोली आइपुग्न समय लाग्ने हुनाले सकेसम्म सबैलाई न्यानो तथा सुरक्षित राख्नुहोस् ।



हेलिकप्टर अवतरण क्षेत्र -

- १०० पाइला गोलाइको सम्थल क्षेत्र पहिचान गर्नुहोस् ।
- अनावश्यक वस्तु तथा मान्छेलाई हटाउनुहोस् ।
- सानासाना दुङ्गा मार्फत् **H** आकार दिनुहोस् अथवा चम्कने बत्ती वा लुगाको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- **Y** आकारमा हात फैलाई अवतरण क्षेत्रको ठीक बाहिर एक व्यक्ति उभिनुहोस् ।
- हेलिकप्टर टोलीले न भने सम्म हेलिकप्टरको नजिक नजाउनुहोस् ।

घटना अग्रिलेख कार्ड

प्रत्येक घाइतेको लागि:

नाम :

जन्म मिति :

केही कुराको एलर्जी :

औषधि उपचार :

पुरानो स्वास्थ्य समस्या :

अन्तिम खानपानको समय :

के भएको थियो ?

चोट पटक :

गरिएको उपचार :

मिति:

समय :

विवरण भर्नेको नाम :

हस्ताक्षर :

औषधोपचार

उच्च क्षेत्रको यात्रामा कुनै औषधि नलिई निकलनु हुँदैन। कति औषधि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र लिनुपर्दछ। त्यस्ता औषधि मध्ये कतिले तपाईंको ज्याने बचाउन सक्दछन् भने कतिले लक्षणहरू कम गरेर तपाईंको यात्रालाई सुखद बनाउन सहयोग गर्दछन्।

उच्च क्षेत्रमा प्रयोग हुनसक्ने औषधिहरूको सूची सँगैको पृष्ठमा दिइएको छ। कुन अवस्थामा कुन औषधि लिने भन्ने निर्णय लिन यसको सहयोग लिनुहोला, तर याद राख्नुहोस्, औषधि सम्बन्धी परामर्श परिवर्तन हुनसक्छ। त्यसैले यात्रामा निकलनु अघि सबै जाँच गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- पछाडि दिएको सूची तपाईंको चिकित्सकलाई देखाउनुहोस् र कुन औषधि कुन अवस्थामा कसरी लिने छलफल गर्नुहोस्।
- औषधिहरू किनेर राख्नुहोस्।
- कुनै एलर्जीको समस्या छ भने निक्यौल गर्नुहोस्।

औषधि सम्बन्धी कानुनी समस्याहरूबाट बच्न सधै चिकित्सकले दिएको पूर्जी लिएर मात्र हिँझुहोस्।



उच्च क्षेत्रमा रहेदा-

- औषधि र चिकित्सकको कागज सँगै राख्नुहोस्।
- औषधिको मात्रा र खाने तरिका उल्लेख गरेर झिक्न सजिलो हुने भोलामा राख्नुहोस्।
- द्याब्लेटहरू पानीसँग लिनुहोस्। यसले गर्दा औषधिले राप्ररी काम गर्दछ।

सियोले घोचेजस्तो गरी मेरो काँधमा कुनै वस्तुले टोक्यो। तीन मिनेटपछि मलाई चिलाउन थाल्यो। अर्को एक मिनेटमा म कसैको पाखुरामा ढल्न पुगें। उपचार टोली औषधिको भोलाको लागि कराउन थाले। दुई मिनेटको अन्तरालमा मलाई अक्सिजन, एडिनालिन, एन्टिहिस्टामिन (Antihistamine)जस्ता औषधि दिइयो। एक घण्टापछि नै म ठीक भएँ। अर्को दिन म यात्रा गर्न सक्ने भएँ। टोली चिकित्सकले समयमा नै काम गर्नाले म बाँचे। अचेल म आफूसँग सधै EpiPen नामक औषधि बोक्दछु। कतै फेरि त्यस्तै घटना नदोहोरियोस्।

समस्या	औषधि	मात्रा
AMS ले हुने टाउको दुखाइ	पारासिटामोल र/वा आइबुप्रोफेन	५००मि.ग्रा. चक्की, २चक्की दिनको ४ पटक ४००मि.ग्रा. चक्की, १चक्की दिनको ३ पटक
AMS ले हुने वाकवाकी	मेटोक्लोप्रामाइड वा प्रोक्लोरपेराजाइन	१० मि.ग्रा. चक्की, दिनमा ३ पटक सम्म ५ मि.ग्रा. चक्की, १-२ च. दिनमा ३ पटकसम्म
AMS हुन नदिनको लागि	एसिटाजोलामाइड	२५०मि.ग्रा. चक्की, आधा चक्की दिनको २ पटक उचाइ लिनु २४घण्टा अधिदेखि नै लिने
HACE	अक्सिजन डक्जामेथासोन एसिटाजोलामाइड	सिलिण्डर वा प्रेसर व्यागबाट निरन्तर रूपमा श्वासप्रश्वास गराउने दिनको ८-१६ मि.ग्रा. पटकपटक गरेर ५ दिन २५० मि.ग्रा. चक्की, १ चक्की दिनको ३ पटक
HAPE	अक्सिजन निफेडिपिन एसिटाजोलामाइड	सिलिण्डर वा प्रेसर व्यागबाट निरन्तर रूपमा श्वासप्रश्वास गराउने २० मि.ग्रा. चक्की, १ चक्की दिनको २ पटक २५०मि.ग्रा. चक्की, १ चक्की दिनको ३ पटक
पखाला लागेमा	सिप्रोफ्लोक्सासिन वा एजिथ्रोमाइसिन लोपेरामाइड	७५० मि.ग्रा. दिनको २ पटक १ क्याप्सुल प्रतिदिन ३ दिनसम्म २ मि.ग्रा. क्याप्सुल, ८ पटक सम्म
जलवियोजन	जीवनजल	१ लिटर उमालेर चिसो भएको पानीमा
संक्रमण	एपोक्सिसिलिन र/वा मेट्रोनिडाजोल	२५० मि.ग्रा. दिनको ३ पटक ५ दिनसम्म २०० मि.ग्रा. दिनको ४ पटक वा चिकित्सकको सिफारिश बमोजिम
खोकी	फोल्कोडिन	१० मि.लि. दिनको ४ पटक सम्म
घाँटी दुख्ने	बेन्जोकेन	बेन्जोकेन भएको लोजेन्जेस चुस्ने
ऑठ तथा छाला फुट्ने समस्या	सूर्य प्रतिरोधक क्रिम, कम्सिमा सूर्य प्रतिरोधक अंश-१५ युक्त छाला ओसिलो पार्ने क्रिम लगाउने	
बन्द नाक	स्युडोइफेड्रिन वा जाइलोमेटाजोलिन	६० मि.ग्रा. दिनको ३ पटक नाकमा स्प्रे गर्ने
जाडोले हुने घाउ	एसाइक्लोभिर	५% क्रिम दिनको ५ पटक ५ दिनसम्म दल्ने

अविसज्जन

अविसज्जनको अभावमा धेरै उच्च हिमाली अस्वस्थताहरू हुन्छन्। यसको समाधान भनेको शरीरलाई धेरै अविसज्जन उपलब्ध गराउनु नै हो र यो कार्य उच्च क्षेत्रबाट यथासक्य चाँडो तल भरेर गर्न सकिन्छ। यदि यो असम्भव छ भने, उच्च क्षेत्रमा अविसज्जन पाउने दुई उपाय छन् -

(१) अविसज्जन सिलिन्डरको प्रयोग

अविसज्जन सिलिन्डर मार्फ्ट अनुहारमा मिल्ने मास्क जोडेर चाहिएको व्यक्तिले सजिलै अविसज्जन प्राप्त गर्न सक्दछ। २ लिटर प्रति मिनेटका दरले सधैँ अविसज्जन बगिरहने यन्त्र जडान गरे ३०० लिटर अविसज्जन भएको सिलिन्डर २/३ घण्टा चल्दछ। तर त्यही सिलिन्डर श्वास भित्र लिँदा मात्र प्रयोग गरेरा ६ देखि ९ घण्टासम्म चल्दछ।

(२) प्रेसर ब्यागको प्रयोग

AMS, HAPE अथवा HACE ले ग्रसित व्यक्तिलाई उच्च चाप पैदा गर्न सक्ने ब्याग अर्थात् PAC, Certec अथवा ग्यामो ब्याग (Gamow Bag) भित्र राख्न

सकिन्छ।
ब्यागलाई दम दिएर ब्याग भित्रको वातावरणलाई २००० मिटर उचाइमा पाइने अविसज्जनको मात्रासम्म पुऱ्याउन सकिन्छ।



आवश्यकता अनुसार यो ब्यागभित्र १ घण्टा देखि कैयौं घण्टासम्म बस्नुपर्ने हुनसक्छ। ब्यागको टाउकोतर्फको भाग उचालेमा श्वास लिन अभ्यर्थी सजिलो हुन्छ। यो ब्याग जीवनोपयोगी भए पनि यसका आफ्नै समस्याहरू छन् -

- भित्रको मान्छेसँग बोल्न अप्द्यारो हुने।
- बेहोस व्यक्तिलाई निरीक्षण गरिरहन ब्याग भित्र अको व्यक्ति पनि चाहिने।
- कानको जाली बिगार्न सम्में।
- छोटो समयको लागि मात्र ठीक हुने।

एक जोडीले मराइगु हुँदै किलिमञ्जरो (५,८९५ मिटर) चढ्ने निर्णय गर्दछन्। दुई दिनको पदयात्रापछि उनीहरू ३,७६० मिटर उचाइमा अवस्थित होरम्बु हट्टमा पुग्दछन्। दुई घण्टा नवित्तै श्रीमान्नलाई श्वास फेर्न अप्द्यारो हुन्छ। राति ऊ फिँज्युक्त गुलाबी खकार खोक्न थाल्दछ र बेहोस हुन्छ। उसलाई HAPE भएकोले Gamow Bag मा चार घण्टाका लागि राखिन्छ। र त्यसपश्चात् ऊ भरियाहरूको सहयोगमा तल अस्पतालसम्म आउन सक्दछ। अस्पताल लगेर थप उपचार गरेपछि ऊ पूर्णरूपले ठीक हुन्छ।

पुराना स्वास्थ्य समस्या

मानिसहरू विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरू लिएर उचाइमा जाने गर्दछन्। यदि तपाईं कुनै स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित हुनुहुन्छ भने उच्च क्षेत्रमा जानु ठीक छ वा छैन भने बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस्। यदि उच्च क्षेत्रमा जान मिल्छ भने, कसरी आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुपर्छ भने

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि-

- आफ्नो चिकित्सकसँग उच्च क्षेत्रमा भ्रमण गर्नु ६ महिना अगावै आफ्नो स्वास्थ्य अवस्था र त्यसले उचाइमा पार्न सक्ने खतराका बारेमा थाहा पाउनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल राख्न योजना बनाउनुहोस् र कुनै समस्या परिहालेमा के गर्ने भनेर सर्तक रहनुहोस्।
- आफ्नो घरको र आफू जाने ठाड़मा रहेका व्यक्तिहरूको एउटा सम्पर्क सूची बनाउनुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्य स्थिति, रोगका लक्षणहरू र उपचारको बारेमा समूहका सबैलाई जानकारी गराउनुहोस्। तपाईंको रोगले समूहका अन्य सदस्यहरूलाई पनि असर गर्न सक्छ।
- प्राथमिक उपचार सम्बन्धी तालिम लिनुहोस्।
- प्रयोग गर्ने विधि र तरिका सहितको औषधिहरूको छुट्टै बाकस बनाउनुहोस्। जगेडा औषधिहरू पनि राख्नुहोस् र त्यसको हारउने सम्भावना कम गर्न आपसमा बाँझनुहोस्।
- तपाईंको स्वास्थ्य अवस्था, उपचार प्रक्रिया, सम्पर्क ठेगाना सहितको पत्र तयार पारिदिन आफ्नो चिकित्सकसँग अनुरोध गर्नुहोस् (आवश्यकता अनुसारको भाषामा अनुवाद गर्न पनि नभुल्नुहोस्)।
- आफ्नो अवस्था र सम्भावित खतरालाई सम्मिलित गर्ने गरी स्वास्थ्य विमा गराउनुहोस्। आफूले चाहेजस्तो सुविधा पाउन भने अप्द्यारो, महँगो अथवा असम्भव हुनसक्छ।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी कागजपत्र सदैव आफूसँग राख्नुहोस्।
- प्रत्येक दिन, आफूले खाएको औषधि र त्यसले ल्याएको परिवर्तनहरूबाटे टिपोट गर्नुहोस्।
- यदि रोगको लक्षणहरू बिग्रैंदै गएमा, थप उचाइमा जानबाट रोक्नुहोस्। थप उच्च क्षेत्रमा जाँदा हुने सम्भावित खतरालाई ध्यानमा राख्न्नै तल भर्नुहोस्।
- आफ्नो स्वास्थ्य स्थितिको बारेमा सबैसँग स्पष्ट कुरा राख्नुहोस्।
- आफ्नो परिवार, साथीहरू तथा अन्य पदयात्रीहरूको पनि ख्याल राख्नुहोस्।

मधुमेह/चिनीरोग

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- आँखा विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुहोस्। आँखा सम्बन्धी कुनै समस्या भए यात्रामा नजानुहोस्।
- जानु अघि रक्तसञ्चार र स्नायु सम्बन्धी समस्याको बारेमा चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।
- जानु अघिका केही महिनाभर रगतमा ग्लुकोजको मात्रा नियन्त्रण गर्नुहोस्।
- ग्लुकोजको मात्रा मापन गर्ने यन्त्र लिनुहोस्, जुन उच्च क्षेत्र र चिसोमा पनि काम गरेस्।
- भ्रमण अवधिमा के खाने भन्ने योजना बनाउनुहोस्।
- सम्भावित आवश्यकताको लागि जगेडा इन्सुलिन राख्नुहोस्।
- कडा परिश्रम तथा विषम परिस्थितिमा मधुमेह रोकथामका लागि तयारी गर्नुहोस्।
- "Mountains for Active Diabetics" सँग सम्पर्क राख्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- आकस्मिक ग्लुकोज, ग्लुकोज मापन यन्त्र र औषधिहरू सदैव साथमा राख्नुहोस्।
- इन्सुलिन चिसिएर जम्बाट जोगाउन न्यानो पारी राख्नुहोस्।
- संक्रमणबाट बच्नुहोस्। बिरामी भएमा तुरून्त सहयोग लिनुहोस्। इन्सुलिन लिन नछोइनुस्।
- याद राख्नुहोस्, व्यायामले इन्सुलिनको आवश्यकता घटाउँदछ र निष्कृताले बढाउँदछ।

मुटुको अतस्था र उच्च रक्तचाप

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- मुटु परीक्षण गर्नुहोस् र एककासी हुनसक्ने छाती दुखाइको आकस्मिक उपचार विधिबारे सल्लाह लिनुहोस्।
- यात्रा अघि स्थिर र उपयुक्त रक्तचाप कायम गर्नुहोस्।
- रक्तचापको औषधिले व्यायाम, उचाइ र चिसोमा हुनसक्ने समस्याबारे थाहा पाउनुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- यदि अस्वस्थ महसुस भएमा, यथास्थानमा रोकिनुहोस्। तल भर्ने बारेमा सोच्नुहोस् र आफ्ना सहयात्रीहरूलाई खबर गर्नुहोस्।

एल्जीं/एनाफाइलाक्सिस

एक पटक एल्जींको उपचार भैसकेपछि पनि त्यसको २४ घण्टाभित्र कुनै पूर्व सइकेत विना फेरि समस्या देखिन सक्छ। त्यसैले सकदो चाँडो यसको उपचार गर्नेतर लाग्नुपर्छ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- एड्रेनालिन (Adrenaline), एन्टिहिस्टामिनिक्स (Antihistaminics) र स्टेरोइड (Steroid) लिनुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- आफूलाई भएको एल्जींहरू उल्लेख गरिएको घाँटीमा लाउने माला लगाउनुहोस्।
- स्वचालितरूपमा एड्रेनालिन प्रयोग गर्न मिल्ने इपिपेन (EpiPen) सदैव साथ राख्नुहोस्।

फोकसोको अवस्था

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- थाहा पाइराख्नुहोस् कि तपाईंलाई घरमा बस्दा हुने श्वास प्रश्वासको सामान्य समस्या पनि उचाइमा निकै कष्टकर हुन सक्दछ।
- यात्रा गर्दा लिइने खोप (Travel Vaccination) र फ्लू भ्याक्सिनको निश्चितता गर्नुहोस्।
- शारीरिक अभ्यास थाल्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- हतार नगरी बिस्तारै उचाइ लिनुहोस्।
- आवश्यकता भन्दा धेरै क्रियाकलाप नगरेर, औषधिको नियमित सेवन गरेर र आवश्यक परेमा तल भरेर समस्याबाट बच्नुहोस्।

दम

उच्च क्षेत्रमा कतिलाई चिसो र व्यायामले दम निम्त्याउन सक्छ तर धेरैलाई भने शरीरको आफ्ने स्टेरोइड बढेर र हावाबाट हुने एल्जीं कम भएर केही सुधार हुने गर्दछ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- दम नियन्त्रणमा नआएसम्म उच्च क्षेत्रमा नजानुहोस्।
- आवश्यक खोप तथा फ्लू भ्याक्सिनको सुनिश्चितता गर्नुहोस्।
- जगेडा स्टेरोइड र इनहेलर राख्नुहोस्।
- तपाईंको दमलाई बिगार्ने तत्वहरू थाहा पाइराख्नुहोस् र सकेसम्म त्यसबाट टाढै रहनुहोस्।
- शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- आफ्नो इनहेलरलाई सदैव साथमा राख्नुहोस्।
- आवश्यकता भन्दा धेरै क्रियाकलाप नगरेर, औषधिको नियमित सेवन गरेर र आवश्यक परेमा तल भरेर समस्याबाट बच्नुहोस्।
- एन्टिइन्फ्लामेटरी (Anti-inflammatory) औषधि जस्तै एस्प्रिन र बुफिनको प्रयोग नगर्नुहोस्।

छारेरोग/मुर्धापर्ने रोग

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- आफ्नो रोग नियन्त्रणमा भएको निश्चितता गर्नुहोस्। कम्तिमा ६ महिनाको लागि रोगमुक्त हुने लक्ष्य लिनुहोस्।
- सवारी साथन चलाउने जस्ता कुरामा सतर्क हुनुहोस् र आफ्ना सहयात्रीलाई आफ्नो समस्याबारे जानकारी दिनुहोस्।
- औलोको औषधिले छारेरोगको आफ्नो नियमित औषधि प्रयोगलाई कुनै असर पाईन भन्ने कुराको निक्योल गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहेंदा -

- रोगहरूबाट बच्नुहोस्। यसैले तपाईंको नियमित उपचार प्रक्रियामा असर गर्नसक्छ।
- छारेरोग बढाउने तत्वहरू (जस्तै- रक्सी, थकान) बारे जानिराख्नुहोस् र यसबाट टाढै रहनुहोस्।
- छारेरोगमा प्रयोग हुने औषधिले निद्रा र सन्तुलनमा असर पार्दछ। यस्ता लक्षणहरू हिमाली अस्वस्थातामा पनि हुनसक्छ। त्यसैले शंका लागेमा तुरून्त तल भर्नुहोस्।
- अचानक हुने छारेरोगको आक्रमणले केही स्थानमा ज्यानै जाने स्थिति ल्याउन सक्छ। त्यसैले छारेरोगको आक्रमणपछि पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।

स्वस्थ वातावरण



न्यून उचाइ भएको क्षेत्रको दाँजोमा उच्च क्षेत्रको वातावरण एकदम नाजुक हुन्छ। फलस्वरूप उच्च क्षेत्रमा हुने प्राकृतिक प्रक्रियाहरू धेरै नै सुस्त हुन्छन् र त्यहाँको वातावरणमा हुने कुनै प्रतिकूल प्रभावहरू लामो समयसम्म रहिरहन्छन्।

घरमा हामीलाई पानी, इन्स्थन, खाना र फोहोर व्यवस्थापनको कुनै समस्या हुन्न। तर उच्च क्षेत्रमा यी कुराहरूमा हामी सदैव संवेदनशील हुनुपर्दछ। हामीले गर्ने क्रियाकलापले त्यहाँका स्थानीय बासिन्दा तथा घुम्न आउने अन्य पर्यटकलाई असर पार्दछ।

हाल आधुनिक सुविधा दिएर पर्यटकलाई खुशी पार्ने नाममा धेरै प्राकृतिक स्रोत साधनहरूको अनुचित प्रयोग हुन थालेको कुरामा सतर्क रहनुहोस्।

पानी : पानीको अभाव छ। त्यसैले -

- नदीनाला प्रदूषण हुने कुनै क्रियाकलाप नगर्नुहोस्।
- चिसो/तातो पानीको लागि धारा (Shower) को प्रयोग नगर्नुहोस्। भाँडामा पानी थापेर रुहाउनुहोस्।
- Flush Toilet को प्रयोग नगर्नुहोस्। Earth toilet प्रयोग गर्नुहोस्।

खाद्यान्न : उच्च क्षेत्रमा खाद्यान्न उब्जाउन कठीन छ। त्यसैले -

- प्रशस्त खाद्यान्न भएको स्थानमा मात्र खाद्यान्न लिनुहोस्।
- ख्याल गर्नुहोस्, कतिपय मानिसले आफूलाई साँचेरे राखेको खाद्यान्न तपाईंलाई बेचिरहेका हुन्छन्।

दाउरा : दाउरा एकदम अमूल्य छ, त्यसैले -

- आफू र आफ्नो समूहलाई पुग्ने इन्धन आफैसँग राख्नुहोस्।
- दाउरा खोज्ने र बाल्ने क्रियालाई निरुत्साहित गर्नुहोस्।
- वृक्षारोपणलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस्।

फोहोर : फोहर ठूलो समस्या हो, त्यसैले -

- बोतलको पानी नकिन्नुहोस्। खाली बोतल व्यवस्थापन भन्नक्टिले हुन्छ।
- आफूले ल्याएको सबै सामान आफैसँग फिर्ता लानुहोस्।
- सकिएको व्याद्रीलाई आफैसँग फिर्ता ल्याउनुहोस्। आफू र आफ्नो समूहको फोहोर कसरी व्यवस्थापन भैरहेको छ ध्यान दिनुहोस्। नराम्बा बानी त्यानुहोस्।
- Pit latrines को प्रयोग गर्नुहोस्।
- Sanitary wear व्यवस्थापनको योजना बनाउनुहोस्।

वनस्पति तथा जीवजन्तु:

उच्च क्षेत्रका वनस्पती तथा जीवजन्तुहरू संवेदनशील वातावरणमा हुर्किरहेका हुन्छन् त्यसैले-

- बिस्तुवाहरू नउखेल्नुहोस्।
- माटो नबिगार्नुहोस्।
- वन्यजन्तुको संरक्षण गर्नुहोस्।

थप अध्ययनका लागि

- १) The High Altitude Medicine Handbook, by Drs Pollard & Murdoch
- २) Bugs, Bites, and Bowels, by Dr Wilson - Howarth
- ३) Altitude Illness: Prevention & Treatment, by Dr Stephen Bezruchka
- ४) Pocket First Aid and Wilderness Medicine, by Drs Jim Duff and Peter Gormley



उपयोगी वेबसाइटहरू



British Mountaineering Council (BMC) www.thebmc.co.uk/medicine
 Certec www.certec.eu.com
 Epilepsy action website www.epilepsy.org.uk/info/sportsandleisure/index
 Foreign & common wealth office travel advice www.fco.gov.uk/travel
 Frostbite www.christopherimray.co.uk/highaltitudemedicine/frostbite.htm
 Gamow Bag www.chinookmed.com
 General Travel information www.fitfortravel.nhs.uk
 International Porter Protection Group (IPPG)
www.ippg.net/guidelines/index.html
 International Society for Mountain Medicine (ISMM)
www.ismmed.org/np_altitude_tutorial.htm
 Kathmandu Environmental Education Project (KEEP) www.keepnepal.org
 MEDEX www.medex.org.uk
 - has a full list of UK doctors holding the UIAA Diploma of Mountain Medicine
 Mountains for Active Diabetics (MAD) www.mountain-mad.org
 Oxygen (constant flow system) www.topout.co.uk and www.poisk-ltd.ru
 Oxygen (demand flow system) www.summitoxygen.com
 Portable Altitude Chamber (PAC) www.treksafe.com.au
 Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA)
www.uiaa.ch/index.aspx

थ्रेय

Medex would like to thank the following for their written contributions:

Damien Bailey	The Joints / Muscles	Mark Howarth	The Eyes, Healthy Environment
Denzil Broadhurst	Finding out about HighAltitude,	Oly Kemp	The Lungs
	What is High Altitude, Where in	Juliette Levement	The Lungs, Sleep
	the World is High?, Europe,	Mandy Jones	Sleep
Mike Brookes	North & South America, Africa,	Ian Manovel	Pills & Potions
Keith Burgess	Asia, Acclimatisation, The	Alex Martin-Bates	Pre-Existing Conditions
Simon Currin	Effects of Altitude, Acute	Dan Morris	The Eyes
Gerald Dubowitz	Mountain Sickness	Stephan Sanders	Children at HighAltitude
David Geddes	What to do in an Emergency	Eli Silber	The Brain
Sandra Green	Sleep	Chris Smith	Europe, HAPE, HACE, Porters,
David Hillebrandt	Preface	Jill Sutcliffe	Healthy Environment
	The Heart / Blood, Sleep	Henriette Van Ruiten	The Extremities
For Nepali version		Catharine Wilson	Africa, Australasia, Antarctica,
Buddha Basnyat	The Mouth / Teeth		Acute Mountain Sickness, The
Matiram Pun	The Joints / Muscles		Lungs
	HAPE, HACE, The Stomach /		The Ears / Nose, Oxygen
	Bowels, The Kidney / Bladder,		
	The Reproductive Bits	Jeremy Windsor	

Medex would like to thank the following for their case studies:

Jim Duff, Gill Macquarie, Martin Rhodes, Ronnie Robb, Jacky Smith

Medex would like to thank the following for their photographs:

Bruce Bricknell	Page 33	Chris Smith
Denzil Broadhurst	Page 17, 23	
Simon Currin	Page III, 9, 10, Back cover	Jacky Smith
Diana Depla	Page 24	Catharine Wilson
Gerald Dubowitz	Page 12, 14, 20, 26, 41	Jim Duff
Rachel Hamilton	Page 6	
David Hillebrandt	Page 25, 27	
Annabel Nickol	Page 7	
Gill Macquarie	Page 4, 40	
Nick Mason	Page 2	
Ronnie Robb	Page 13	
Stephan Sanders	Page 1, 3,	
Dotje Sherpa	Page 8	

Front cover, Page II, 5, 11,
15, 19, 21, 22, 28, 30, 31, 39
Page 29
Page 42
Page 35



Medex would also like to thank:

All those who commented on the booklet drafts
The UIAA for their supporting grant

Editors:

General: Denzil Broadhurst, Chris Smith
 Medical: Simon Currin, David Hillebrandt, Jim Milledge, Paul Richards
 Nepali Translation: Maniraj Neupane

दैनिक AMS सूचार्क कार्ड

व्यक्तिगत विवरण

नाम :		यहाँ तपाईं आफ्नो फोटो टाँस्न सक्नुहुन्छ
जन्म मिति :		
नजिकको नातेदारको सम्पर्क विवरण :		
औषधि उपचार :		
एलर्जी :		
महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या : जस्तै- मधुमेह, उच्च रक्तचाप		
उपचार विवरण :		
विमा विवरण :		