

Yüksek irtifa

Dr. VOLKAN ÇAKIR



- 01 Mart, 2007 -

Yüksek İrtifa

- 1500
Moderate Altitude
- 3500
High Altitude
- 5500
Extreme Altitude
- 8000
Death Zone

Yüksek İrtifa

Yükseklik	Basınç mmhg	Kısmi O2	Doygunluk %
0m	760	159	97
3048	523	109	87
6096	349	73	60
9144	226	47	50

Yüksek İrtifa Fizyolojisi

Hipoksi

Solunum (Ph dengesi)

Nabız (Dinlenik)

İdrar (Artar %2)

Uyku (Bozukluğu, Apnesi)

Kandaki değişimler (Polisitemi, Emboli)

Hücresel değişimler (Damarlanma, O₂ bağlanma, metabolizma)

Yıkım (Beyin Hasarı)

Aklimatizasyon

- Yükselme(300m, Yavaş, 700-1000m)
- Sıvı alımı(4-8 lt)
- Beslenme(Karbonhidrat, 50-70 kcal/Kg)
- Dinlenme(Anaerobik, Aktif)
- Yüksekçe çık alçakta uyu

İlaçlar

- Multivitaminler
- Antioxidanlar
- Amino asitler
- Aspirin (Coraspin)
- Parasetamol ve İbuprofen

İlaçlar

- Acetazolamid (Diazomid)
- Dexamethason (Dekort)
- Nifedipine (Nidilat - Adalat)
- Sildenafil (Viagra)
- O2 verilmesi
- Sarımsak ve Ginkgo biloba

Akut Dağ Hastalığı (AMS)

- 1500 metre üzerindeki irtifalarda görülebilir,
- Belirtiler 6-24 saatte ortaya çıkar,
- İrtifaya hızlı çıkışta %50 sıklıkla görülür,

Belirtiler

- Baş ağrısı,
- Bulantı ve kusma,
- İştahsızlık,
- Yorgunluk, nefes nefese kalma,
- Koordinasyon kaybı, sendeleme ve tökezleme,
- Uykusuzluk.

Tedavi

- Dinlenme, yeterli miktarda sıvı ve bol karbonhidrat alımı.
- Aynı irtifada kalmak, 24 saat içinde düzelme olmazsa veya kötüye giderse alçalmak,(500-1000 metre)
- Aspirin kullanımı,2x1
- Diazomid tablet kullanımı 3x1

Yüksek İrtifa Akciğer Ödemi

- 2500m. Üzerinde görülebilir,
- Akciğerin sıvı ile dolması sonucu solunumun engellenmesidir,
- Belirtiler 24 – 96 saat içinde ortaya çıkar,
- 6 – 12 saatte koma ve ölüm,

Belirtiler

- Çok hızlı nabız ve solunum,
- Başlangıçta kuru, daha sonra pembe bir balgamla seyreden devamlı öksürük,
- Dinlenme halinde dispne (nefes darlığı),
- Nefes almada akciğerlerden gelen çıtırtı ve çatlama sesi,
- Tırnak ve dudaklarda morarma.

Tedavi

- Kesin alçalma, en az 500 – 1000m.
- Portatif hiperbalik çadırlarda (gamov bag) oksijen seviyesi yükseltme,
- Oksijen verilmesi (2 – 3lt/dk.),
- Diazomid verilmesi 3x1
- Adalat verilmesi 3x1

Yüksek İrtifada Beyin Ödemi

- 2500m. üzerinde görülebilir,
- Beyin dokularında artan sıvı miktarı sonucu beynin kafatası kemikleri içinde sıkışması,
- Belirtiler 12 – 96 saat içinde ortaya çıkar,
- 6 – 12 saatte koma ve ölüm.

Belirtiler

- Çok şiddetli baş ağrısı, bulantı ve kusma,
- Koordinasyon bozukluğu,
- Denge kaybı (düz hat testi!)
- Anlayış ve idrak güçlüğü,
- Halüsinasyonlar görme,
- Retina kanamaları,
- Konfüzyon (nöbet geçirme).

Tedavi

- Kesin alçalma, en az 500 – 1000m.
- Portatif hiperbalik çadırlarda (gamov bag) oksijen seviyesi yükseltme,
- Oksijen verilmesi (2 – 3lt/dk.),
- Diazomid verilmesi 3x1
- Dekort verilmesi 4mg 4x1

Diğer Problemler

- Hafıza kaybı
- Psikiyatrik problemler (anksiyete ve panik atak)
- Migren ve tümör
- Felç ve kalp krizi
- Retinopati
- Yüksek irtifa bronşiti

3 Altın Kural

- Yüksek irtifa hastalıklarını teşhis ve tedavi edecek bilgiyi kazan ve gerektiğinde uygula. Gerekli malzemeyi yanında taşı.
- Aksi ispat edilmediği sürece tüm rahatsızlıkların irtifaya bağlı olduğu kabul edilir. Eğer hastalık belirtileri gösteriyorsan uyuduğun irtifayı yükseltme.
- Aynı irtifada 1-2 gün beklemeye rağmen düzelmiyorsa mutlaka irtifa kaybet.

Planlama ve Hazırlık

- Gidilecek yer ve zamanlama
- Maliyet
- Ulaşım
- Eklektik ekip
- Malzeme
- Sağlık ve kurtarma
- Fiziki ve mental hazırlık

Planlama ve Hazırlık

- Yiyecek ve yakıt planlaması
- Ana kamp hizmetleri
- Rehber ve porter
- Eğlence
- Sabit hat kullanımı
- Hava tahmini
- Tırmanış planlaması