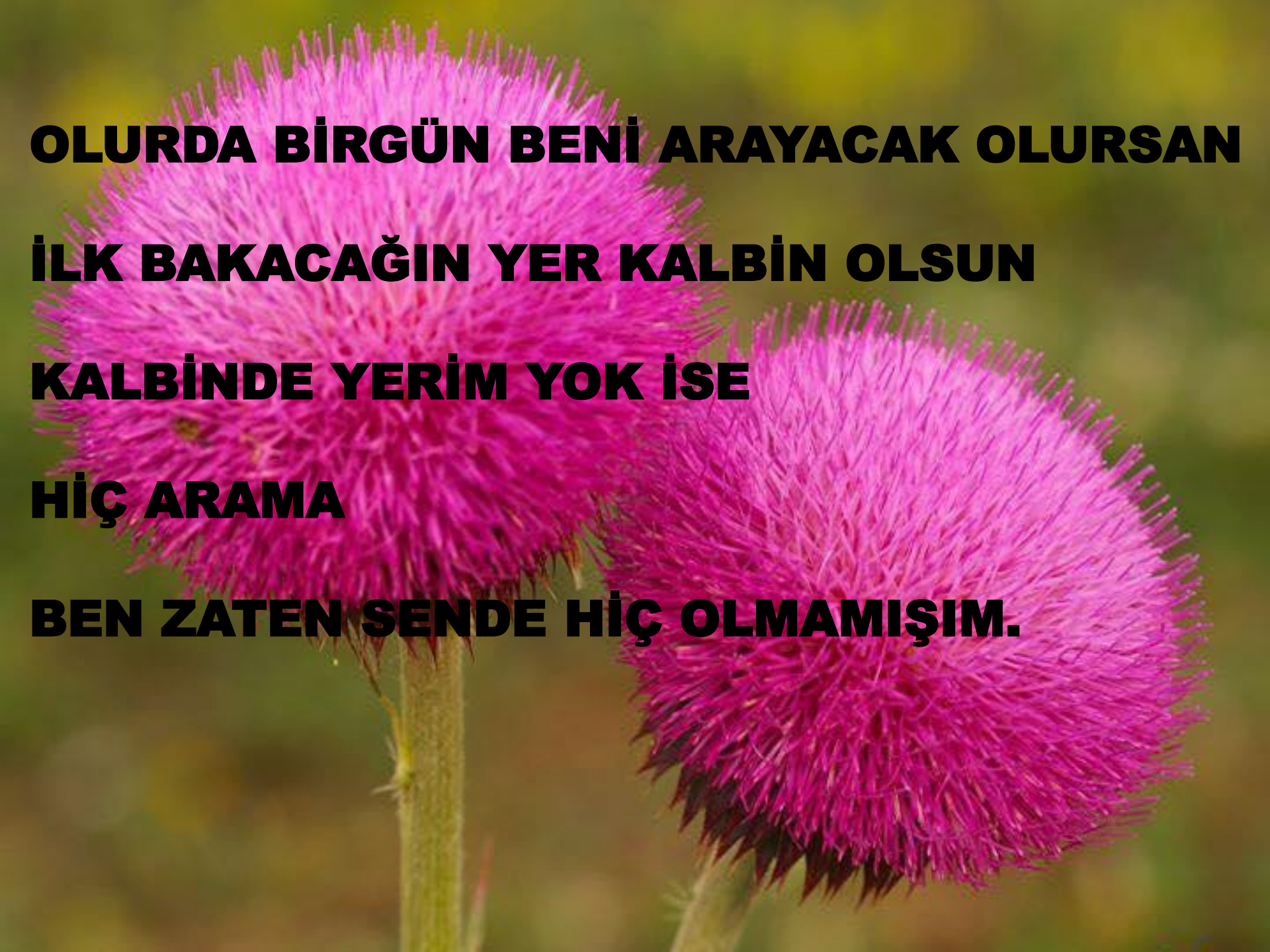




DAĞCILIKTA
YÜKSEK İRTİFA HASTALIKLARI



**OLURDA BİRGÜN BENİ ARAYACAK OLURSAN
İLK BAKACAĞIN YER KALBİN OLSUN
KALBİNDE YERİM YOK İSE
HİÇ ARAMA
BEN ZATEN SENDE HİÇ OLMAMIŞIM.**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

YÜKSEKLİK HASTALIĞI NEDİR?

İRTİFA HASTALIĞI, ÇOK HIZLI BİR ŞEKİLDE DAHA YÜKSEK BİR İRTİFAYA ÇIKTIĞINIZDA ORTAYA ÇIKABİLEN TIBBİ RAHATSIZLIKLAR İÇİN KULLANILAN BİR TERİMDİR. NE KADAR YÜKSEĞE ÇIKARSANIZ ATMOSFER O KADAR İNCELİR. BU, AYNI MİKTARDA HAVAYI SOLUDUĞUNUZDA DAHA DÜŞÜK BİR İRTİFADA OLDUĞUNDAN DAHA AZ OKSİJEN ALDIĞINIZ ANLAMINA GELİR. İRTİFA HASTALIĞI, VÜCUDUNUZUN HER NEFESTE ALDIĞINIZ OKSİJEN MİKTARINDAKİ FARKA UYUM SAĞLAMAKTA ZORLUK ÇEKMESİ DURUMUNDA ORTAYA ÇIKAR.

BU DURUMUN TÜRLERİ

İRTİFA HASTALIĞI 4 FARKLI DURUMA İŞARET EDEBİLİR:

A)AKUT DAĞ HASTALIĞI (AMS) . BU, YÜKSEKLİK HASTALIĞININ EN HAFİF VE EN YAYGIN ŞEKLİDİR.

B)YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ (HAPE) . BU, İRTİFA HASTALIĞININ AKCİĞERLERİNİZİ ETKİLEYEREK SIVIYLA DOLMASINA NEDEN OLDUĞU ZAMANDIR. ACİL TIBBİ MÜDAHALE GEREKTİREN TIBBİ BİR ACİL DURUMDUR. EN ŞİDDETLİ FORM OLMA SA DA, DİĞER İRTİFA HASTALIĞI FORMLARINDAN DAHA HIZLI ÖLÜME NEDEN OLABİLİR.

YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ(HACE) . BU EN ŞİDDETLİ FORMDUR. YÜKSEK İRTİFA HASTALIĞI BEYNİNİZİN ŞİŞMESİNE NEDEN OLDUĞUNDA ORTAYA ÇIKAR. ACİL BAKIM GEREKTİREN ÇOK TEHLİKELİ BİR DURUMDUR.

D) RETİNA KANAMALARI (HARH))YÜKSEK İRTİFA RETİNA KANAMALARI (HARH) RETİNA KANAMASI HAR'IN YAYGIN BİR BELİRTİSİDİR. GENELLİKLE 4000 M'NİN ÜZERİNDE GÖRÜLÜR VE 3000 M'NİN ALTINDA NADİRDİR. TEMEL VASKÜLER HASTALIKLARI VEYA GERGİNLİĞİ OLAN KİŞİLER RETİNA KANAMASINA YATKINDIR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜRKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

ACİL SERVİSE NE ZAMAN GİDİLMELİDİR?

YÜKSEKLİK HASTALIĞININ DAHA CİDDİ SEMPTOMLARI YAŞANIRSA ACİL TIBBİ BAKIM ALMALIDIR (BİR HASTANE, ACİL SERVİS VEYA UYGUN BAŞKA BİR TESİS VEYA ORTAMDA).

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ BELİRTİLER ŞUNLARDIR:

- DİNLENİRKEN BİLE NEFES DARLIĞI.
- GÖĞÜSTE SIKIŞMA VEYA AĞRI.
- SAKARLIK VEYA KOORDİNASYON SORUNLARI.
- BİLİNÇ BULANIKLIĞI, KONFÜZYON.
- KONUŞMA BOZUKLUĞU.
- BİLİNÇ KAYBI.

BUNLARIN HEPSİ DAHA ŞİDDETLİ YÜKSEKLİK HASTALIĞI FORMLARININ SEMPTOMLARIDIR.

BU DİĞER FORMLARIN HER İKİSİ DE, HAPE VE HACE, SAATLER İÇİNDE ÖLÜMCÜL OLABİLİR. BUNLARI MÜMKÜN OLAN EN KISA SÜREDE TEDAVİ ETMEK ESASTIR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

AKUT DAĞ HASTALIĞI (ADH), YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ (YİAÖ) VE YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ (YİBÖ) YÜKSEKLİĞE BAĞLI GÖRÜLEN ÇOK SIK VE ÇOK ÖNEMLİ HASTALIKLARDIR. 5000-6000M ÜSTÜNDEKİ YÜKSEKLİKLERDE GÖRÜLEN, YÜKSEKLİK HASTALIĞI BELİRTİLERİ, DOĞRUDAN YETERSİZ AKLİMATİZASYON SONUCUDUR. TIRMANIŞ PROFİLİNE BAĞLI OLARAK, DAĞCILARIN % 70 DEN FAZLASINDA ADH BULGULARI GÖZLENMEKTEDİR. ÖNCELİKLİ OLARAK YÜKSEKLİK HASTALIKLARININ ÖNLENMESİ ÖNEM KAZANMAKTADIR.

BUNLAR, HEM TIRMANIŞ ÖNCESİ HEM DE TIRMANIŞ SIRASINDA, ANİ YÜKSELMEME, YETERLİ SU VE ENERJİ ALIMI VE OLABİLECEK TIBBİ SORUNLARIN ERKEN TANI VE TEDAVİSİNİ İÇERİR. .

ÖNLEMENİN BAŞARISIZ OLDUĞU YERLER VEYA ADH, YİAÖ VEYA YİBÖ GELİŞMESİNE KATKIDA BULUNAN DİĞER FAKTÖRLER (HAVA, KURTARMA İŞLEMİ, YATKINLIK VS) VE;

2. YAŞLI DAĞCILAR (ÇOCUKLAR İÇİN BKZ: UIAA STANDARD NO. 9)1

NOT 1: BİRÇOK YÜRÜYÜŞ ORGANİZASYONUNUN UYGUN TIRMANIŞ/ZAMAN PROFİLİNE UYMAMASINDAN DOLAYI, ÖNLEM KAYIT OLMADAN BAŞLAR. KATILACAĞINIZ TURUN TIRMANIŞ PROFİLİNE DİKKAT EDİNİZ.

NOT 2: UYGUN TIRMANIŞ/ZAMAN PROFİLİ AŞAĞIDA BÖLÜM 2.3 DE AÇIKLANMIŞTIR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

YÜKSEK İRTİFA HASTALIĞI VEYA AKUT DAĞ HASTALIĞI,

YÜKSEK İRTİFA VE RAKIMLARDA OKSİJEN YETERSİZLİĞİNE BAĞLI OLARAK GÖRÜLEN PATOLOJİK BİR RAHATSIZLIK. ANTRENMANSIZ SPORCULARDA GENELLİKLE 2.2500 METRE ÜZERİNDE GÖRÜLÜR.

ANTRENMANLI SPORCULARDA GENELLİKLE 3500 METRE VEYA ÜSTÜNDE GÖZÜKÜR ÖZELLİKLE YÜKSEK RAKIMLARA TIRMANAN DAĞCI İLE YÜKSEK İRTİFALARDA OKSİJEN DESTEĞİ OLMADAN ÇALIŞAN KİMSELERDE GÖRÜLÜR.

ÖRNEK ; HIZLI TIRMANAN VE YETERLİ SIVI ALMAYAN DAĞCILAR

KAYAK SPORU YAPAN KAYAKÇILAR

YÜKSEK İRTİFA PARAŞÜTCÜLERİ



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

YÜKSEKLİK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

YÜKSEKLİK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ GENELLİKLE YÜKSEK İRTİFAYA ÇIKTIKTAN 6 İLA 10 SAAT SONRA BAŞLAR.

BAŞLICA BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR:

- BAŞ AĞRISI
- İŞTAHSIZLIK
- HASTA HİSSETMEK VEYA HASTA OLMAK
- YORGUN VEYA BİTKİN HİSSETMEK
- BAŞ DÖNMESİ
- UYKU GÜÇLÜĞÜ

BAZEN BELİRTİLER YAŞAMI TEHDİT EDEBİLECEK KADAR CİDDİ SEMPTOMLARA DÖNÜŞEBİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

YÜKSEKLİK HASTALIĞINA YAKALANIRSANIZ NE YAPMALISINIZ?

YÜKSEK RAKIMDAYSANIZ VE YÜKSEKLİK HASTALIĞI BELİRTİLERİ GÖSTERİYORSANIZ VEYA KENDİNİZİ İYİ HİSSETMİYORSANIZ:

- BİRLİKTE SEYAHAT ETTİĞİNİZ BİRİNE KENDİNİZİ İYİ HİSSETMEDİĞİNİZİ SÖYLEYİN
- KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSEDENE KADAR AYNI YÜKSEKLİKTE DİNLENİN - DAHA YÜKSEK BİR RAKIMA SEYAHAT ETMEYİN VEYA TIRMANMAYIN
- SEMPTOMLARI HAFİFLETMEK İÇİN **İBUPROFEN** VEYA **PARASETAMOL** GİBİ BULANTI ÖNLEYİCİ İLAÇLAR VEYA AĞRI KESİCİLER ALABİLİRSİNİZ.

• NOT.ACİL VE GEREKLİ DEĞİL İSE İLAÇ KULLANMAYINIZ

YÜKSEKLİK HASTALIĞININ BELİRTİLERİ GENELLİKLE 1 İLA 3 GÜN İÇİNDE DÜZELİR. EĞER SEMPTOMLARINIZ GEÇTİYSE VE KENDİNİZİ DAHA İYİ HİSSEDİYORSANIZ, SEYAHAT EDEBİLİR VEYA DAHA YÜKSEK BİR RAKIMA TIRMANABİLİRSİNİZ.

- DENGİ VEYA KOORDİNASYON SORUNLARI YAŞIYORSANIZ
 - GERÇEKTE OLMAYAN ŞEYLERİ GÖRMEK VEYA DUYMAK (HALÜSİNASYONLAR)
 - DİNLENİRKEN BİLE NEFES DARLIĞI HİSSETMEK
 - ÖKSÜRÜK VARSA VEYA KÖPÜKLÜ VEYA KANLI TÜKÜRÜK GELİYORSA
 - MAVİ VEYA GRİ CİLT, DUDAKLAR, DİL VEYA TIRNAKLAR (KAHVERENGİ VEYA SİYAH CİLTTE BUNU ELLERİN AVUÇ İÇLERİNDE VEYA AYAK TABANLARINDA GÖRMEK DAHA KOLAY OLABİLİR)
 - ÇOK UYKULU VEYA UYANDIRILMASI ZOR
- EĞER MÜMKÜNSE HEMEN DAHA ALÇAK BİR İRTİFAYA (YAKLAŞIK 300 İLA 1.000 METRE DAHA ALÇAK) İNİNİZ.**

DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI NABİZ ÖLÇER OKSİMETRE





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



NABIZ ÖLÇER OKSİMETRE

PULSE OKSİMETRE

PULSE OKSİMETRE, İNSANLARIN KALP ATIŞ HIZLARINI KONTROL ETMEYE VE AYNI ZAMANDA KAYIT ALTINA ALMAYA YARAYAN ALETE VERİLEN ADDIR. BU ALET SAYESİNDE, KİŞİLERİN TAKİBİ VE TEŞHİS KONULMASI OLDUKÇA KOLAYLAŞMIŞTIR. PULSE OKSİMETRELER, KALP ATIŞ HIZININ YANINDA, KANDAKİ OKSİJEN DÜZEYİNİ DE DOĞRU VE VERİMLİ BİR ŞEKİLDE ÖLÇEBİLMEKTEDİR. PULSE OKSİMETRE İLE HANGİ ÖLÇÜMLER YAPILIR.

PULSE OKSİMETRE DEĞERİ KAÇ OLMALI?

NABIZ OKSİMETRESİ İLE ELDE EDİLEN BİR ÖLÇÜM OLAN SPO2 ORANI İÇİN NORMAL SATÜRASYON SEVİYESİ %95 İLE %100 ARASINDA OLMALIDIR. BU DEĞER YÜZDE 92 VE ÜSTÜ OLDUĞUNDA DA BİR SORUN SÖZ KONUSU OLMAZ ANCAK YÜZDE 90'IN ALTINDA ÇIKAN OKSİJEN SEVİYELERİ TIBBİ İNCELEME GEREKTİREBİLİR.

SAĞLIKLI BİR İNSANIN OKSİJENİ KAÇ OLMALI?

BİRÇOK İNSANIN KANINDAKİ OKSİJEN DÜZEYİ %95-100 ARALIĞINDADIR. ANCAK, KANINDAKİ OKSİJEN DÜZEYİ %95'İN ALTINDA OLUP HAYATINA NORMAL BİR ŞEKİLDE DEVAM EDEN İNSANLAR DA VARDIR. UYURKEN YAPILAN ÖLÇÜMLERDE DAHA DÜŞÜK DEĞERLER ELDE EDİLMESİ NORMALDİR VE BAZI KULLANICILARIN DEĞERLERİ %95'İN ALTINDA OLABİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



N A B I Z Ö L Ç E R O K S İ M E T R E

PULSE OKSİMETRE ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

- PARMAK TİPİ PULSE OKSİMETRE
- BİLEK TİPİ PULSE OKSİMETRE
- KONSOL TİPİ PULSE OKSİMETRE
- EL TİPİ PULSE OKSİMETRE

PULSE OKSİMETRELERİN TAMAMI AYNI PRENSİP ÜZERİNE ÇALIŞIR. FARKLI PULSE OKSİMETRELER ARASINDA SENSÖRLERİN KALİTESİ, BATARYANIN KAPASİTESİ YA DA ALARM GİBİ ÖZELLİKLER BAKIMINDAN FARKLILIKLAR OLABİLMEKTEDİR. BU BAKIMINDAN, FARKLI KALİTELERDE PULSE OKSİMETRELER VARDIR. DAHA UZUN ÖMÜRLÜ OLMASI VE DAHA SAĞLIKLI ÖLÇÜM YAPABİLMESİ BAKIMINDAN, KALİTELİ PULSE OKSİMETRE KULLANMAKTA YARAR VARDIR.

PULSE OKSİMETRE NASIL KULLANILIR?

PULSE OKSİMETRE KULLANIMI OLDUKÇA KOLAY OLAN BİR ALETTİR. KAN ATIŞ HIZINI YA DA KANINDAKİ OKSİJEN ORANINI TESPİT ETMEK İSTEDİĞİMİZ HASTANIN PARMAĞI CİHAZIN İKİ KANADI ARASINA SIKIŞTIRILMAK SURETİYLE CİHAZ ÇALIŞTIRILIR. ÖLÇÜM SIRASINDA HASTA HERHANGİ BİR ŞEKİLDE ACI YA DA AĞRI HİSSETMEZ.

CİHAZIN ÜZERİNDE BULUNAN FOTOELEKTRİK SENSÖRLERİ ÖLÇÜMLERİ YAPARAK ÖLÇÜM SONUÇLARINI DİJİTAL EKРАН ÜZERİNDE GÖSTERİR. **PULSE OKSİMETRE, EL PARMAĞI ÜZERİNDEN ÖLÇÜM YAPABİLDİĞİ GİBİ, AYAK PARMAKLARI YA DA KULAK MEMESİ GİBİ ORGANLAR ÜZERİNE TAKILARAK DA KULLANILABİLİR.**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜRKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜRKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

- VÜCUDUNUZUN DAHA DÜŞÜK OKSİJEN SEVİYELERİNE ALIŞMASI İÇİN ZAMAN TANIMAK AMACIYLA YÜKSEK İRTİFAYA YAVAŞÇA SEYAHAT EDİN VEYA TIRMANIN
- DAHA YÜKSEĞE ÇIKMADAN ÖNCE 2.500 METRENİN ALTINDAKİ BİR RAKIMDA BİRKAÇ GÜN GEÇİRİN
- HER 3-4 GÜNDE BİR AYNI RAKIMDA DİNLENME GÜNÜ GEÇİRİN (EĞER 3.000 METRE VEYA DAHA YÜKSEK BİR RAKIMDAYSANIZ)
- SUSUZ KALMAMAK İÇİN YETERLİ SU İÇİN
- DAHA ÖNCE YÜKSEKLİK HASTALIĞI GEÇİRDİYSENİZ VEYA YÜKSEK BİR İRTİFAYA HIZLI BİR ŞEKİLDE SEYAHAT EDECEKSENİZ BİR PRATİSYEN HEKİMLE VEYA SEYAHAT KLİNİĞİYLE GÖRÜŞÜN; YÜKSEKLİK HASTALIĞINI ÖNLEMeye YARDIMCI OLACAK İLAÇLAR YAZABİLİRLER



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



- 1 GÜNDE 1.200 METREDEN DAHA DÜŞÜK BİR RAKIMDAN 3.500 METREDEN DAHA YÜKSEK BİR RAKIMA SEYAHAT ETMEMEYE ÇALIŞIN**
- YÜKSEK RAKIMLI BİR YERE DOĞRUDAN UÇMAMAYA ÇALIŞIN - EĞER BU MÜMKÜN DEĞİLSE, DAHA YÜKSEK BİR YERE UÇMADAN ÖNCE 1 GÜN DİNLENİN**
- ÖNCEKİ GECEDEN DAHA YÜKSEKTE UYUMAMAYA ÇALIŞIN (EĞER 3.000 METRE VEYA DAHA YÜKSEK BİR RAKIMDAYSANIZ)**
- SEYAHAT EDERKEN VEYA TIRMANIRKEN ALKOL ALMAYIN**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



AKCİĞERDE ÖDEM OLUŞMASI NE ANLAMA GELİR?

AKCİĞERDE SIVI BİRİKMESİNİN DİĞER ADI AKCİĞER ÖDEMİDİR. AKCİĞER ÖDEMİ AKCİĞERİN İÇİNDE HAVALANMAYI SAĞLAYAN ALVEOLER DENİLEN AKCİĞER KESECİKLERİNDE SIVI BİRİKMESİDİR. HALK ARASINDA AKCİĞERDE SIVI DENİLEN PLEVRADA SIVI BİRİKMESİ OLARAK TANIMLANAN RAHATSIZLIKTIR. PLEVRAL EFÜZYONDUR

NE ZAMAN TIBBİ YARDIMA BAŞVURULMALIDIR?

ANİ AKCİĞER ÖDEMİ HAYATİ TEHLİKESİ OLAN SON DERECE CİDDİ BİR DURUMDUR. AŞAĞIDAKİ AKUT (YENİ BAŞLAMIS) BELİRTİ VE BULGULARDAN HERHANGİ BİRİNE SAHİP BİR HASTANIN DERHAL ACİL YARDIMA BAŞ VURMASI GEREKİR:

- NEFES DARLIĞI VEYA BOĞULMA HİSSİ
- HIŞIRTILI, HIRILTI, ZORLU, İÇ ÇEKEREK SOLUMA
- ÖKSÜRÜKLE BİRLİKTE PEMBE KÖPÜKLÜ BALGAM OLMASI
- CİDDİ SOĞUK TERLEME
- BAŞ DÖNMESİ
- DERİDE MAVİ-GRİ RENK DEĞİŞİKLİĞİ
- KAN BASINCINDA CİDDİ DÜŞME
- TIRNAKLARIN ÜZERİNE BASILDIKTAN SONRA BEYAZ RENGİN HEMEN KIRMIZI RENGİNE DÖNÜŞMESİNDE GECİKME.

BU DURUMDA HASTANEYE ARAÇ KULLANARAK GİDİLMEMELİDİR. BUNUN YERİNE 112 VEYA ACİL TIBBİ YARDIM ARANMALIDIR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜRKSEK İRTİFA DAĞ HASTALIKLARI

AKCİĞER ÖDEMİ NEDİR?

PULMONER ÖDEM; AKCİĞERLERDEKİ ALVEOLLERDE SIVI BİRİKMESİ SONUCUNDA NEFES ALMA, AĞRI GİBİ SORUNLARLA KENDİNİ BELLİ EDEN BİR GÖĞÜS HASTALIĞIDIR. KESECİKLERDE BİRİKEN SIVILAR AKUT VEYA KRONİK OLARAK İKİ TÜRDE ORTAYA ÇIKABİLİR. HER İKİ DURUMDA DA SOLUNUM PROBLEMİ SORUNLARI GÖZÜKECEĞİ İÇİN DİKKATE ALINMALI VE TANI KONULMASINDA GEÇ KALINMAMALIDIR. TANI KONULDUKTAN SONRA HASTALIKLAR İLGİLİ EN BELİRGİN OLAN SEMPTOMLARIN İYİLEŞTİRİLMESİNE YÖNELİK TEDAVİ UYGULANARAK, AKCİĞERLERDE SIVI BİRİKMESİ TEDAVİ EDİLEBİLİR.

AKCİĞER ÖDEMİ BELİRTİLERİ

PULMONER ÖDEM, AKUT (ANİDEN) VE KRONİK OLARAK İKİ TÜRDE DEVAM EDEBİLİR. HASTALIĞIN HER İKİ TÜRÜNDE GÖRÜLEBİLECEK FARKLI BELİRTİLER VARDIR. BUNLAR ŞU ŞEKİLDE SIRALANABİLİR;

AKUT (ANİ) PULMONER ÖDEM BELİRTİLERİ;

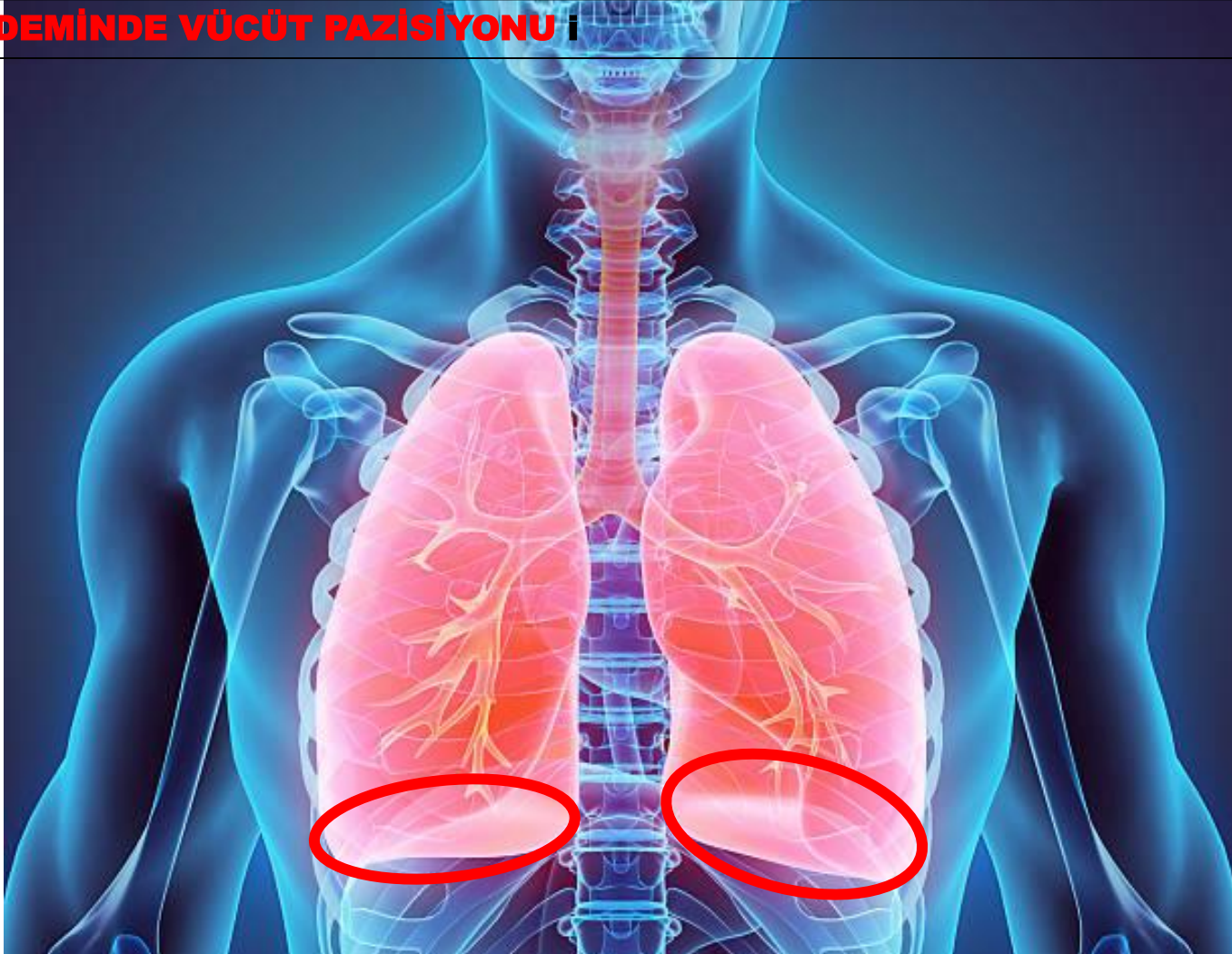
- NEFES ALMA ZORLUĞU
- BOĞULMA HİSSİ
- KANLI BALGAM ÇIKARTMA
- SOĞUK VE NEMLİ CİLT YÜZEYİ
- ANKSİYETE BOZUKLUĞU
- ÇARPINTI
- MAVİLEŞEN DUDAKLAR

KRONİK (UZUN SÜRELİ) AKCİĞER ÖDEMİ BELİRTİLERİ;

- DÜZ YATARKEN NEFES ALMA PROBLEMİ
- UYKU ESNASINDA ARTAN NEFES DARLIĞI

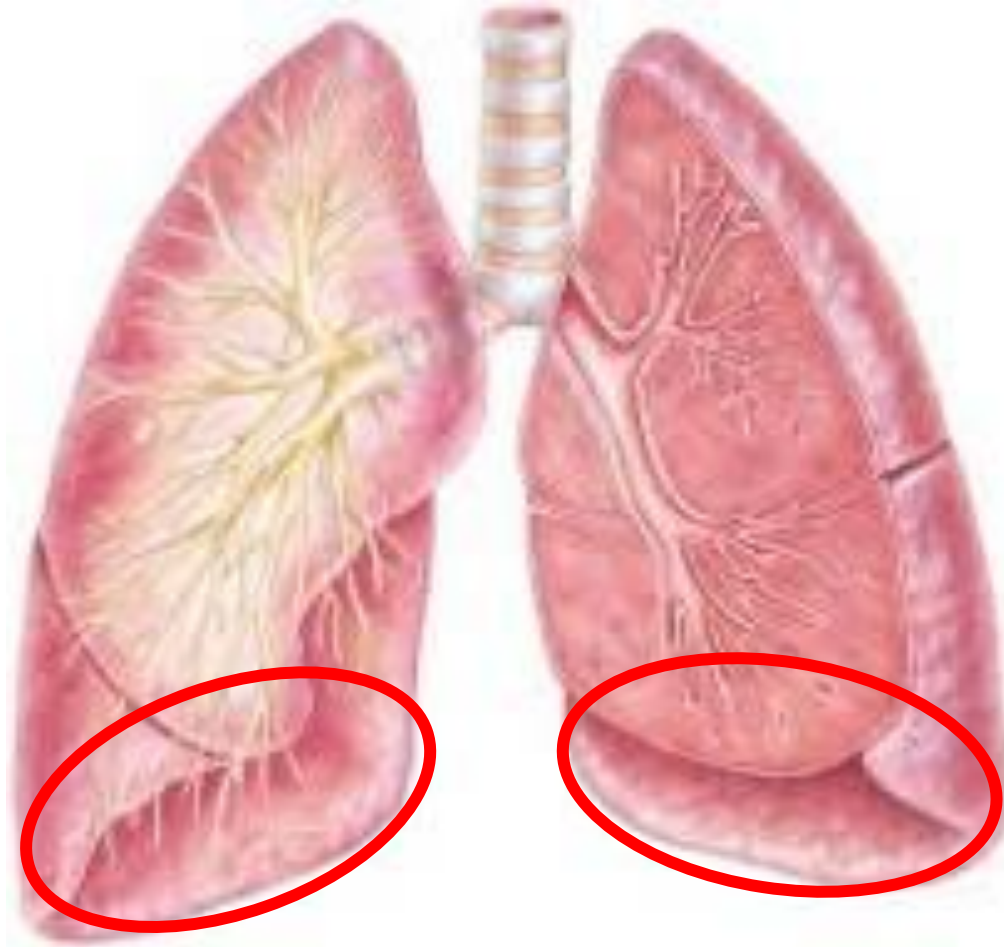
DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ

AKCİĞER ÖDEMİNDE VÜCÜT PAZİSİYONU



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ

AKCİĞER ÖDEMİNDE VÜCÜT PAZİSİYONU İ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ

İKİ DAĞ YÜRÜYÜŞÇÜSÜ VEYA TIRMANICISINDAN NEREDEYSE BİRİ, 4000 M'NİN ÜZERİNDEKİ BİR RAKIMA HIZLI BİR TIRMANIŞTAN (>300 M/GÜN) SONRA YÜKSEK İRTİFA HASTALIĞININ ÇEŞİTLİ SEMPTOMLARINI GELİŞTİRİR.

BİREYSEL DUYARLILIK, YÜKSEK İRTİFA AKCİĞER ÖDEMİ (HAPE) OLUŞUMU İÇİN EN ÖNEMLİ BELİRLEYİCİDİR.

HAPE İLE İLİŞKİLİ SEMPTOMLAR,

A)GÜÇTEN DÜŞÜREN YORGUNLUK, GÖĞÜSTE SIKIŞMA, EN UFAK BİR EFORDA DİSPNE,

B) ORTOPNE (ORTOPNE (LATİNCE ORTHO, DÜZ + PNOİA, NEFES) YATAR POZİSYONDA MEYDANA GELEN NEFES DARLIĞI (DİSPNE) DURUMUDUR. PLATİPNE DURUMUNUN TAM TERSİDİR.) VE HASTALIĞIN İLERİ EVRESİNDE HEMOPTİZİ (HEMOPTİZİ, SOLUNUM YOLLARI VEYA AKCİĞERLERDEN ÇEŞİTLİ SEBEPLERLE KAYNAKLANAN KANIN ÖKSÜRÜKLE DIŞARI ATILMASI RAHATSIZLIĞIDIR.) NEDENİYLE ÖKSÜRÜK, PEMBE KÖPÜKLÜ BALGAMDIR.

HAPE'NİN AYIRT EDİCİ ÖZELLİĞİ, PULMONER ÖDEM GELİŞİMİNDEN ÖNCE GELEN AŞIRI DERECEDE YÜKSEK PULMONER ARTER BASINCIDIR (ORTALAMA BASINÇLAR 35 VE 55 MM HG). YÜKSELMİŞ PULMONER KILCAL BASINÇ VE ERKEN EVRESİNDE İLTİHAP BELİRTİLERİ OLMADAN PROTEİN VE KIRMIZI KAN HÜCRELERİNDEN ZENGİN ÖDEM SIVISI KARAKTERİSTİK BULGULARDIR. DAHASI, ALVEOLLERDEN SIVI TEMİZLİĞİNİN AZALMASI BU KARDİYOJENİK OLMAYAN PULMONER ÖDEME KATKIDA BULUNABİLİR. İNİŞ MÜMKÜN OLANA KADAR HEMEN İNİŞ VEYA EK OKSİJEN VE NİFEDİPİN ÖNERİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ

YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ VEYA HACE, YÜKSEK İRTİFALARA ULAŞTIĞINIZDA BEYNİNİZİN ŞİŞTİĞİ, YAŞAMI TEHDİT EDEN BİR İRTİFA HASTALIĞI TÜRÜDÜR. YÜKSEK İRTİFALARDAKİ OKSİJEN SEVİYESİ, VÜCUDUNUZUN NORMAL OLARAK BİLDİĞİNDEN DAHA DÜŞÜKTÜR. SONUÇ OLARAK, BEYNİNİZ OKSİJEN EKSİKLİĞİNE ŞİŞEREK OLUMSUZ TEPKİ VERİR .

KAFATASINIZ BEYNİNİZİ İÇERİR , BU NEDENLE BEYNİNİZ ŞİŞTİĞİNDE, ONA FAZLA YER KALMAZ. BEYNİNİZİN KAFATASINIZA UYGULADIĞI BASINÇ TEHLİKELİDİR VE VÜCUDUNUZUN İŞLEYİŞİNİ ETKİLER.

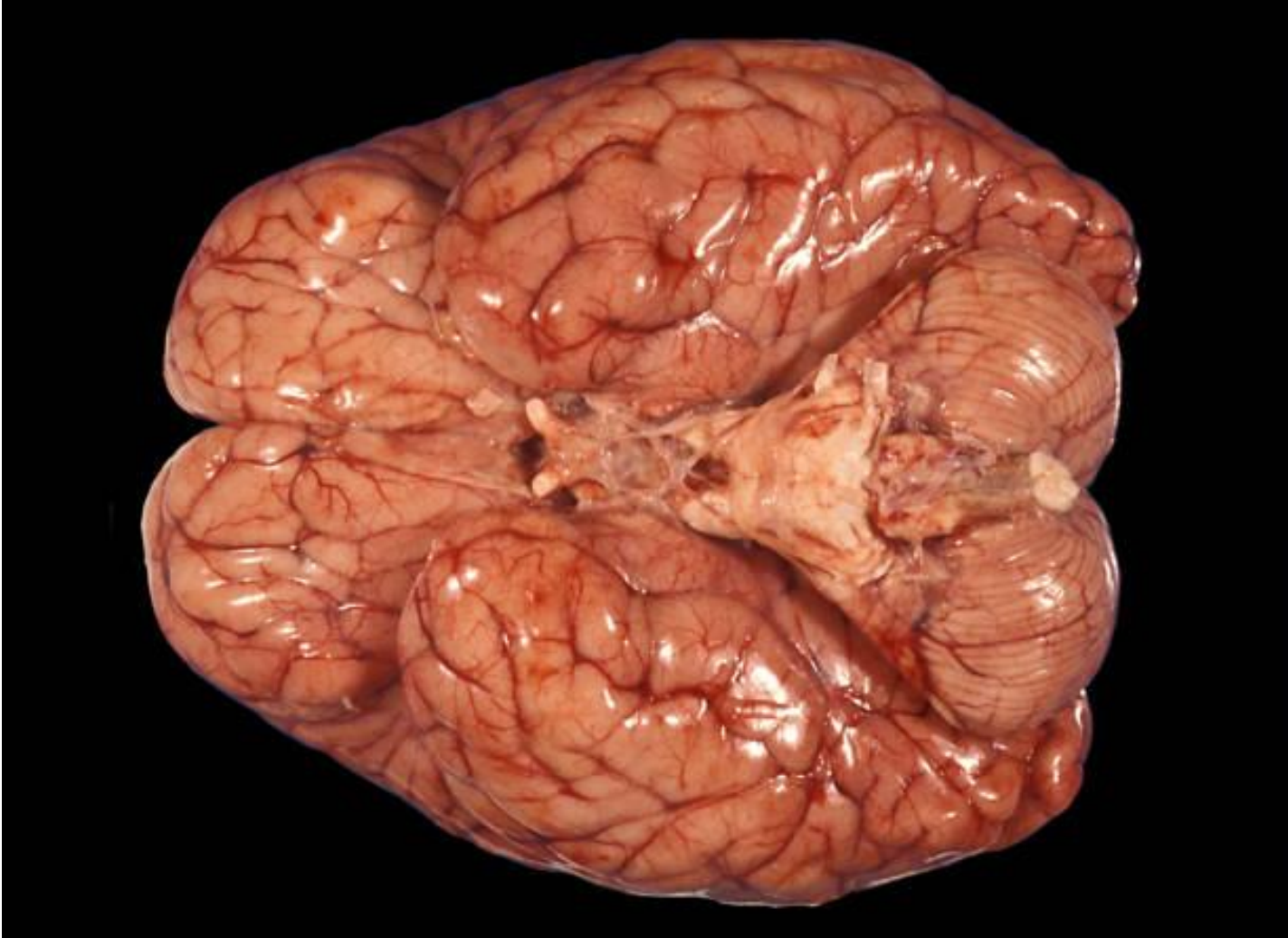
HACE'NİN YAYGIN BELİRTİLERİ ARASINDA;

**KOORDİNASYON GÜÇLÜĞÜ,
GÜÇSÜZLÜK,
YORGUNLUK**

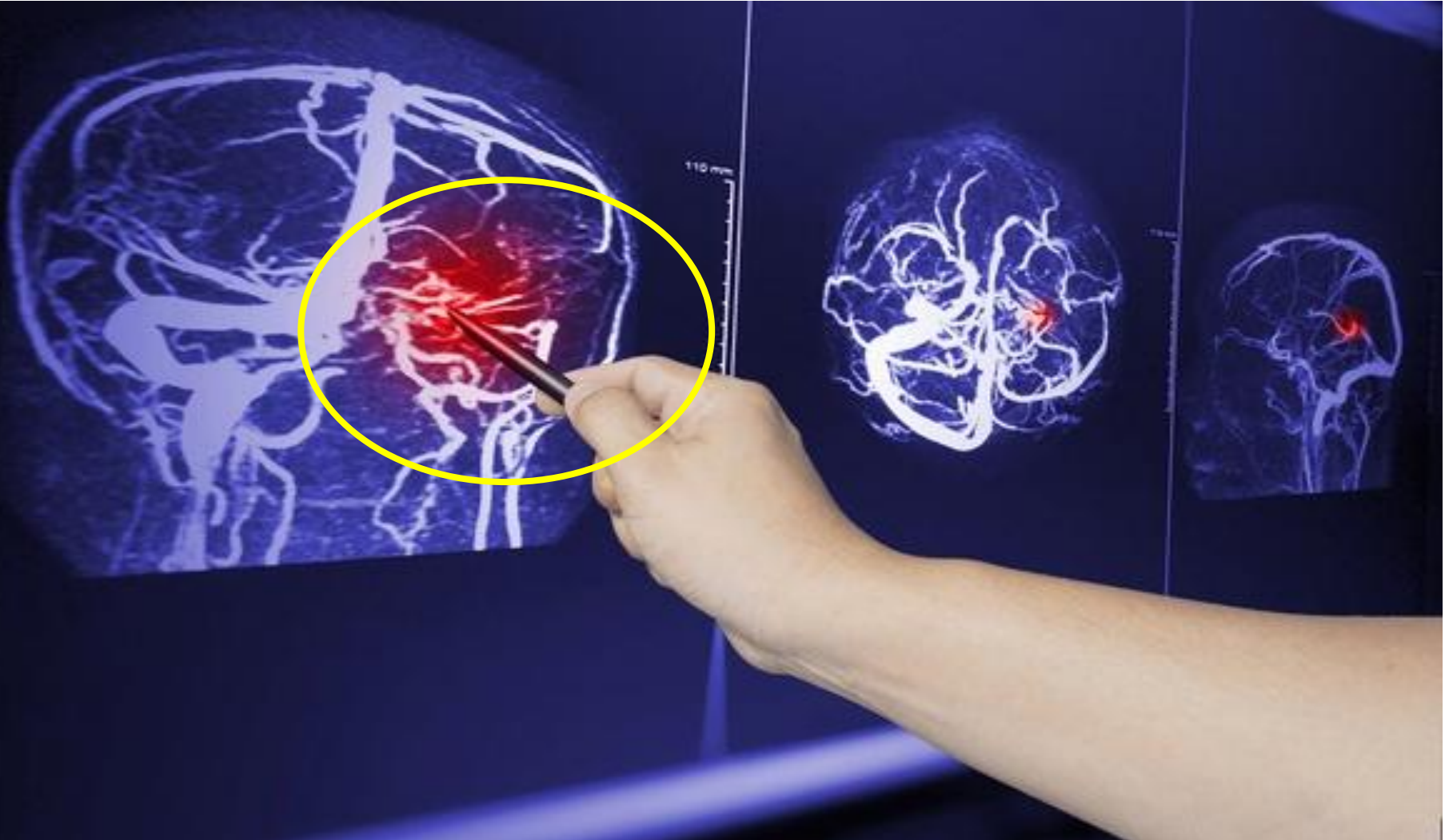
KAFA KARIŞIKLIĞI HİSSİ YER ALIR.

HACE ÇOĞUNLUKLA DAĞLARA VEYA DENİZ SEVİYESİNDEN ÖNEMLİ ÖLÇÜDE DAHA YÜKSEK RAKIMLI BÖLGELERE SEYAHAT EDEN DAĞCILARI, YÜRÜYÜŞÇÜLERİ VEYA AÇIK HAVA MERAKLILARINI ETKİLER.

DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ

HACE'NİN BELİRTİLERİ NELERDİR?

HACE'NİN ERKEN BELİRTİLERİ ŞUNLARDIR:

- BAŞ AĞRISI .
- TÜKENMİŞLİK.
- BAŞ DÖNMESİ .
- MİDE BULANTISI VE KUSMA.
- UYUŞUKLUK.
- BİLİNÇ BULANIKLIĞI, KONFÜZYON.

YÜKSEK İRTİFALARDA HACE'NİN AŞAĞIDAKİ ŞİDDETLİ SEMPTOMLARINDAN HERHANGİ BİRİNİ YAŞARSANIZVE TIRMANMAYA DEVAM EDERSENİZ BELİRTİLER DAHA YÜKSELİR ŞİDDETLİ BAŞ AĞRISI.

- KOORDİNASYON KAYBI ([ATAKSİ](#)).
- ZAYIFLIK.
- KONUŞMA BOZUKLUĞU.
- DEZORYANTASYON, HAFIZA KAYBI, [HALÜSİNASYONLAR](#) (DEĞİŞEN MENTAL DURUM).
- BİLİNÇ KAYBI .
- NÖBETLER .

HACE YAŞAYAN KİŞİNİN HASTA OLDUĞUNU FARK ETMEMESİ YAYGINDIR. GENEL SAĞLIK VE KİŞİLİĞİNDE ANİ, ALIŞILMADIK BİR DEĞİŞİKLİK YAŞAYAN BİRİYLE SEYAHAT EDİYORSANIZ, HAREKETE GEÇİN. GÜVENLİYSE, DAHA DÜŞÜK BİR RAKIMA GEÇİN VE 211'İ VEYA YEREL ACİL SERVİS NUMARANIZI ARAYARAK ACİL TIBBİ YARDIM ALIN .

DAHA YÜKSEK RAKIMLARA TIRMANMAYA DEVAM ETMEYİN.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA YÜKSEK İRTİFA BEYİN ÖDEMİ

HACE'YE NE SEBEP OLUR?

HİPOKSİ, HACE'YE NEDEN OLUR.

HİPOKSİ, VÜCUDUNUZUN DOKULARINDA OKSİJEN EKSİKLİĞİ VEYA DÜŞÜK OKSİJEN SEVİYESİDİR. VÜCUDUNUZ YETERLİ OKSİJEN ALMADIĞINDA, BEYNİNİZ GİBİ ORGANLARIN İŞLEYİŞİNİ ETKİLER . HACE HİPOKSİSİ, VÜCUDUNUZ OKSİJEN SEVİYESİNİN VÜCUDUNUZUN NORMAL OLARAK ALGILADIĞINDAN DAHA DÜŞÜK OLDUĞU YÜKSEKLİKLERE ALIŞKIN OLMADIĞINDA MEYDANA GELİR.

HACE'NİN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

AŞAĞIDAKİ DURUMLARDA HACE GELİŞTİRME RİSKİNİZ DAHA YÜKSEK OLABİLİR:

- YÜKSEKLİĞE BAĞLI HASTALIK GEÇMİŞİNİZ VARSA.
- AĞIR FİZİKSEL EFOR SARF EDİYORLAR.
- DÜŞÜK İRTİFADAN YÜKSEK İRTİFAYA HIZLA ULAŞILDI.

HACE HER YAŞTAN VE HER SEVİYEDEKİ TIRMANIŞÇIYI ETKİLEYEBİLİR. GENELLİKLE YÜKSEK İRTİFALARA ALIŞKIN OLMAYAN VEYA DÜNYANIN YÜKSEK İRTİFALI BİR BÖLGESİNDE HİÇ ZAMAN GEÇİRMEMİŞ KİŞİLERDE GÖRÜLÜR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



YÜKSEK DAĞ HASTALIKLARI RETİNA KANAMASI

RETİNA KANAMASI HAR' (**HIGH ALTITUDE RETİNA**)IN YAYGIN BİR BELİRTİSİDİR. GENELLİKLE 4000 M'NİN ÜZERİNDE GÖRÜLÜR VE 3000 M'NİN ALTINDA NADİRDİR. TEMEL VASKÜLER HASTALIKLARI VEYA GERGİNLİĞİ OLAN KİŞİLER RETİNA KANAMASINA YATKINDIR. KANAMA GENELLİKLE SİNİR LİFİ TABAKASINDA , ALEV, KAMA VEYA NOKTA KANAMASINDA BULUNUR, SIKLIKLA OPTİK DİSKİN YAKININDA VEYA TEMPORAL RETİNAL ARTERLERİN DIŞINDA GÖRÜLÜR BAZI ŞİDDETLİ HASTALARDA GÖRME KAYBIYLA BİRLİKTE MAKULA KANAMASI VE VİTREUS KANAMASI

(**VİTREUS KANAMASI NEDİR? VİTREUS KANAMASI, KANAMANIN MİKTARINA BAĞLI OLARAK DEĞİŞKEN BELİRTİLER GÖSTERİR : GÖRME ALANINDA ASILI KALAN NOKTALAR (UÇUŞAN CİSİMLER), BULANIK GÖRME VEYA TAM VE ANİ GÖRME KAYBI. GÖZ TRAVMALARI VE DİYABETİK RETİNOPATİ GİBİ ALTTA YATAN DURUMLAR GİBİ BİRDEN FAZLA NEDENE BAĞLI OLABİLİR.**) **GELİŞECEKTİR .**

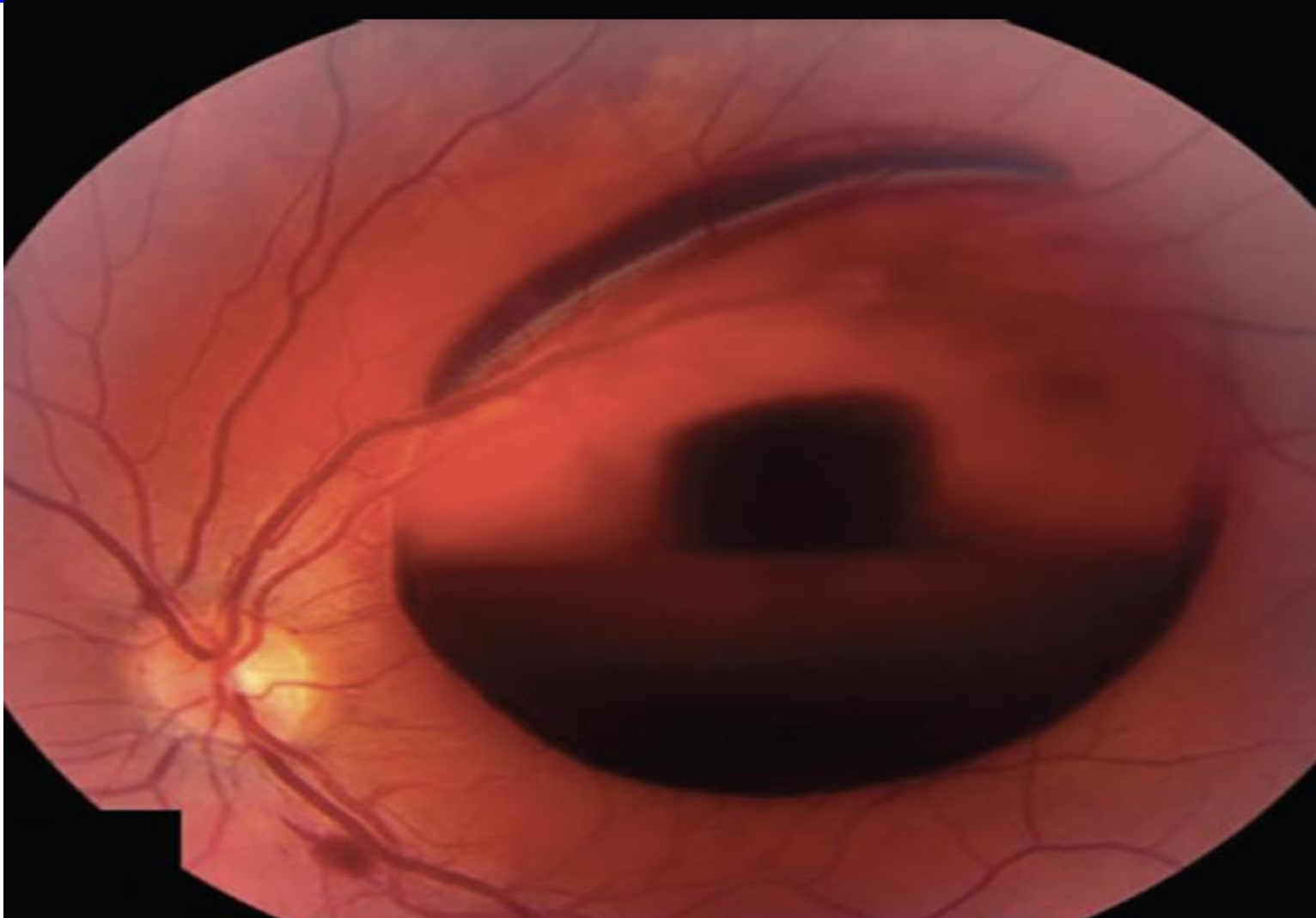
RAKIM NE KADAR YÜKSEKSE KANAMA ORANI DA O KADAR YÜKSEK OLUR. YÜKSEK RAKIM ORTAMINA UYUM SAĞLAMA DÖNEMİNDEN SONRA KAN DAMARI PARAMETRELERİ DEĞİŞECEK VE KANAMA OLASILIĞI AZALACAKTIR BEYAZ BİR MERKEZ OLARAK GÖRÜNEN BAŞKA BİR KANAMA TÜRÜNE ROTH LEKELERİ DENİR DAHA ŞİDDETLİ BİR HARH'I TEMSİL EDEN BİR FİBROPLATELET TROMBÜSÜ OLDUĞU ORTAYA ÇIKTI



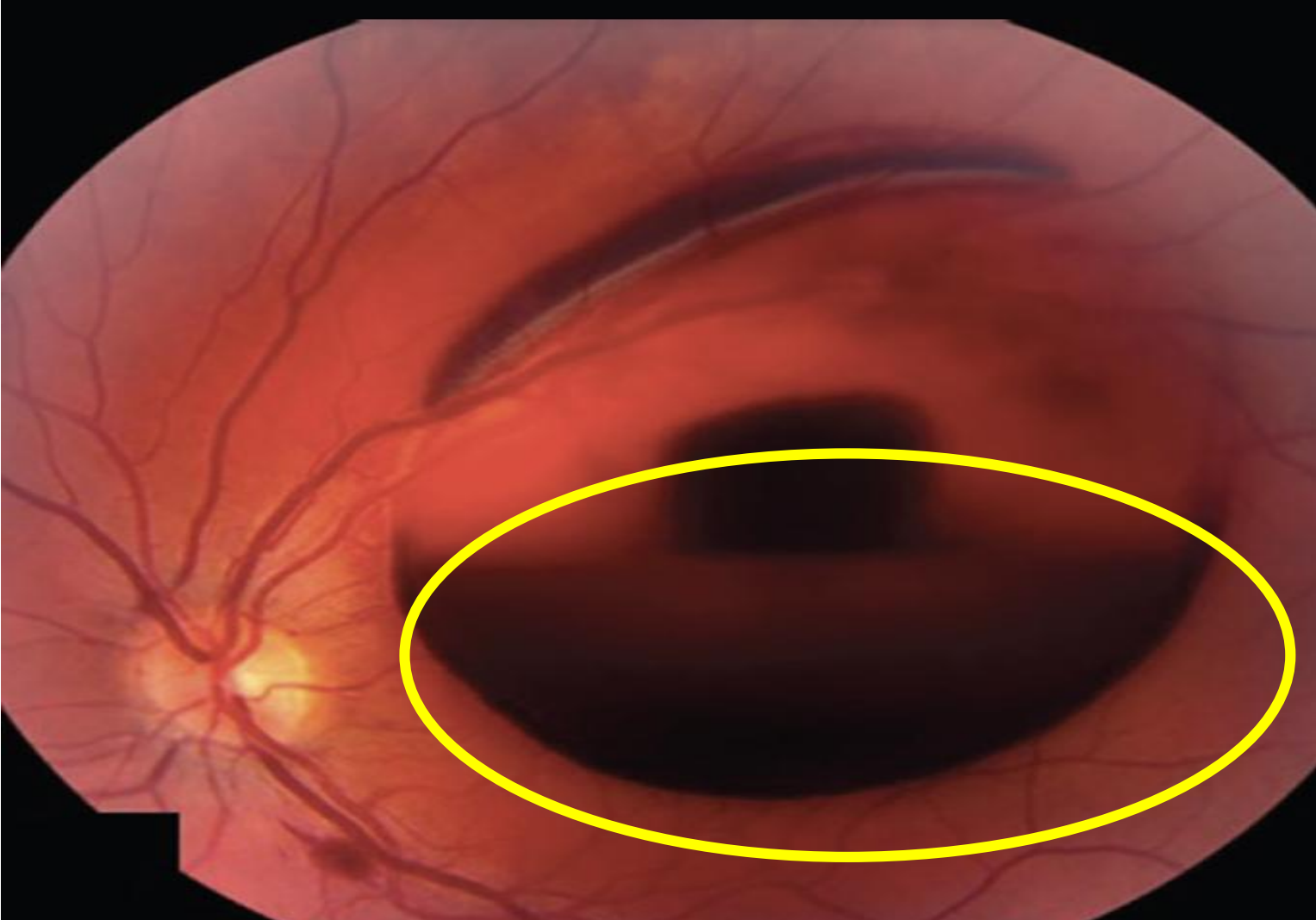
DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



YÜKSEK DAĞ HASTALIKLARI RETİNA KANAMASI



YÜKSEK DAĞ HASTALIKLARI RETİNA KANAMASI





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FAYDALANILAN (ÇEVİRİSİ YAPILAN KAYNAKLAR)

- SAFETY AND EFFICACY OF ELECTRO-THUMB TACK NEEDLE FOR ACUTE MOUNTAIN SICKNESS PATIENTS: A PROTOCOL OF A RANDOMIZED, SINGLE-BLINDED, AND PLACEBO-CONTROLLED STUDY
- **2024, BMC COMPLEMENTARY MEDICINE AND THERAPIES**
- EFFECTS OF ACUTE HIGH-ALTITUDE EXPOSURE ON MORPHOLOGY AND FUNCTION OF RETINAL GANGLION CELL IN MICE
- **2024, INVESTIGATIVE OPHTHALMOLOGY AND VISUAL SCIENCE**
- DELAYED HIGH-ALTITUDE RETINAL HEMORRHAGES IN WELL-ACCLIMATIZED LOWLANDERS: A HIDDEN RISK UNVEILED
- **2024, EUROPEAN JOURNAL OF OPHTHALMOLOGY**
- EMERGENCY CARE FOR HIGH-ALTITUDE TREKKING AND CLIMBING
- **2024, HIGH ALTITUDE MEDICINE AND BIOLOGY**
- AQP4- AND KIR4.1-MEDIATED MÜLLER CELL OEDEMA IS INVOLVED IN RETINAL INJURY INDUCED BY HYPOBARIC HYPOXIA



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



TANDEM GAIT TEST NEDİR VE ÇEŞİTLERİ?

BAŞ DÖNMESİ VE/VEYA DENGİ BOZUKLUĞU DEĞERLENDİRMESİ, BU ŞİKAYETLERE SEBEP OLAN PATOLOJİNİN AÇIĞA ÇIKARILMASI AÇISINDAN ÇOK ÖNEMLİDİR. DEĞERLENDİRMEDE, OBJEKTİF TESTLERE EK OLARAK YATAK BAŞI MUAYENELER YER ALMAKTADIR. YATAK BAŞI MUAYENE, NÖROLOJİK TESTLER, SPONTAN NİSTAGMUS DEĞERLENDİRMESİ, GÖZ HAREKETLERİNİN İNCELENMESİ, POZİSYONEL NİSTAGMUS VE POSTURAL SALINIM DEĞERLENDİRMELERİNİ İÇERİR. BU DEĞERLENDİRMELERİN YAPILMASI HEM BAŞ DÖNMESİ VE/VEYA DENGİ BOZUKLUĞUNUN ALTINDA YATAN PATOLOJİ İLE İLGİLİ FİKİR SAHİBİ OLUNMASINA HEM DE KULLANILACAK OBJEKTİF TESTLERİN SEÇİMİNDE YARARLIDIR.

ANAHTAR KELİMELEİ: BAŞ DÖNMESİ, DENGESİZLİK, VESTİBÜLER DEĞERLENDİRME



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



TANDEM GAIT TEST NEDİR VE ÇEŞİTLERİ?

PARMAK BURUN TESTİ

(ÜST EKSTREMİTELER İÇİN):

**HASTA KOLUNU TAM
EKSTANSİYONDAN FLEKSİYONA
GETİREREK, PARMAĞINI KENDİ
BURNUNA DEĞDİRİR VE KOLUNU
TEKRAR EKSTANSİYONA GETİRİR.
HASTA BU HAREKETİ ARDIŞIK
OLACAK ŞEKİLDE YAPAR. BİR
DİĞER VE YAYGIN OLARAK
YAPILANI İSE HASTA İŞARET
PARMAĞINI KLİNİSYENİN İŞARET
PARMAĞINA DEĞDİRDİKTEN SONRA
KENDİ BURNUNA DEĞDİRİR, BU
HAREKET PEK ÇOK KEZ
TEKRARLANIRKEN, KLİNİSYEN
SÜREKLİ OLARAK PARMAĞININ
YERİNİ DEĞİŞTİRİR (TEST ÖNCE
GÖZ AÇIK SONRA GÖZ
KAPALIYKEN YAPILIR). SANTRAL
PATOLOJİLERDE HASTA BU
TESTTE BAŞARILI OLAMAZ**



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



TANDEM GAIT TEST NEDİR VE ÇEŞİTLERİ?

B. DİZ TOPUK TESTİ (ALT EKSTREMİTELER):

BU TESTTE HASTADAN OTURUYORKEN BİR AYAĞININ TOPUĞUNU DİĞER AYAĞININ AYAK BİLEĞİNDEN BAŞLAYARAK DİZİNE DOĞRU ÇEKMESİ İSTENİR. SANTRAL PATOLOJİLERDE HASTA BU TESTTE BAŞARILI OLAMAZ (CAMPBELL, 2013).

C. ROMBERG TESTİ:

HASTADAN; AYAKLARI OMUZ HİZASINDA AÇIK, KOLLAR YANLARDA SERBEST OLACAK ŞEKİLDE DİK BİR POZİSYONDA AYAKTA DURMASI İSTENİR. HASTA BU TEST SIRASINDA SERT VE İNCE TABANLI BİR AYAKKABI GİYMELİDİR. HERHANGİ BİR DESTEK ALMAYAN HASTANIN, ÖNCE GÖZLER AÇIK SONRA KAPALI İKEN AYAKTA DURMASI İSTENİR. BU TEST YAPILIRKEN HASTANIN DÜŞMEMESİ İÇİN ÖNLEM ALINMALIDIR; TEST YAPAN KİŞİ SÜREKLİ HASTANIN YAKINLARINDA OLMALI VE HASTAYI DÜŞECEK KEN KORUYACAK ŞEKİLDE HAZIRLIKLIL OLMALIDIR. PERİFERİK VESTİBÜLER PATOLOJİLERDE, DÜŞMENİN YÖNÜ PATOLOJİNİN OLDUĞU TARAFAD DOĞRUDUR (HALMAGYİ VE AKDAL, 2005; ZAMYSŁOWSKA-SZMYTKE ET AL., 2015)

D. TANDEM ROMBERG TESTİ:

HASTANIN, BİR AYAĞI DİĞERİNİN ÖNÜNE ALARAK (TANDEM DURUŞ) YİNE ÖNCE GÖZLER AÇIK SONRA GÖZLER KAPALI AYAKTA DURMASI İSTENİR (HALMAGYİ VE AKDAL, 2005; ZAMYSŁOWSKA-SZMYTKE ET AL., 2015). RESİM 2'DE TANDEM DURUŞ GÖSTERİLMİŞTİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



TANDEM GAIT TEST NEDİR VE ÇEŞİTLERİ?

E. UNTERBERGER TESTİ:

HASTANIN, KOLLARINI ÖNE UZATARAK GÖZLERİ KAPALIYKEN OLDUĞU YERDE ADIM ALMASI İSTENİR VE BİR YÖNE SAPMA OLUP OLMADIĞI GÖZLENİR. PERİFERİK VESTİBÜLER PATOLOJİLERDE, DÖNMENİN YÖNÜ PATOLOJİNİN OLDUĞU TARAFADIR. RESİM 3'TE UNTERBERGER TESTİ GÖSTERİLMİŞTİR (HALMAGYI VE AKDAL, 2005; BRANDT ET AL., 2013).

F. TEK ÇİZGİ ÜZERİNDE YÜRÜME:

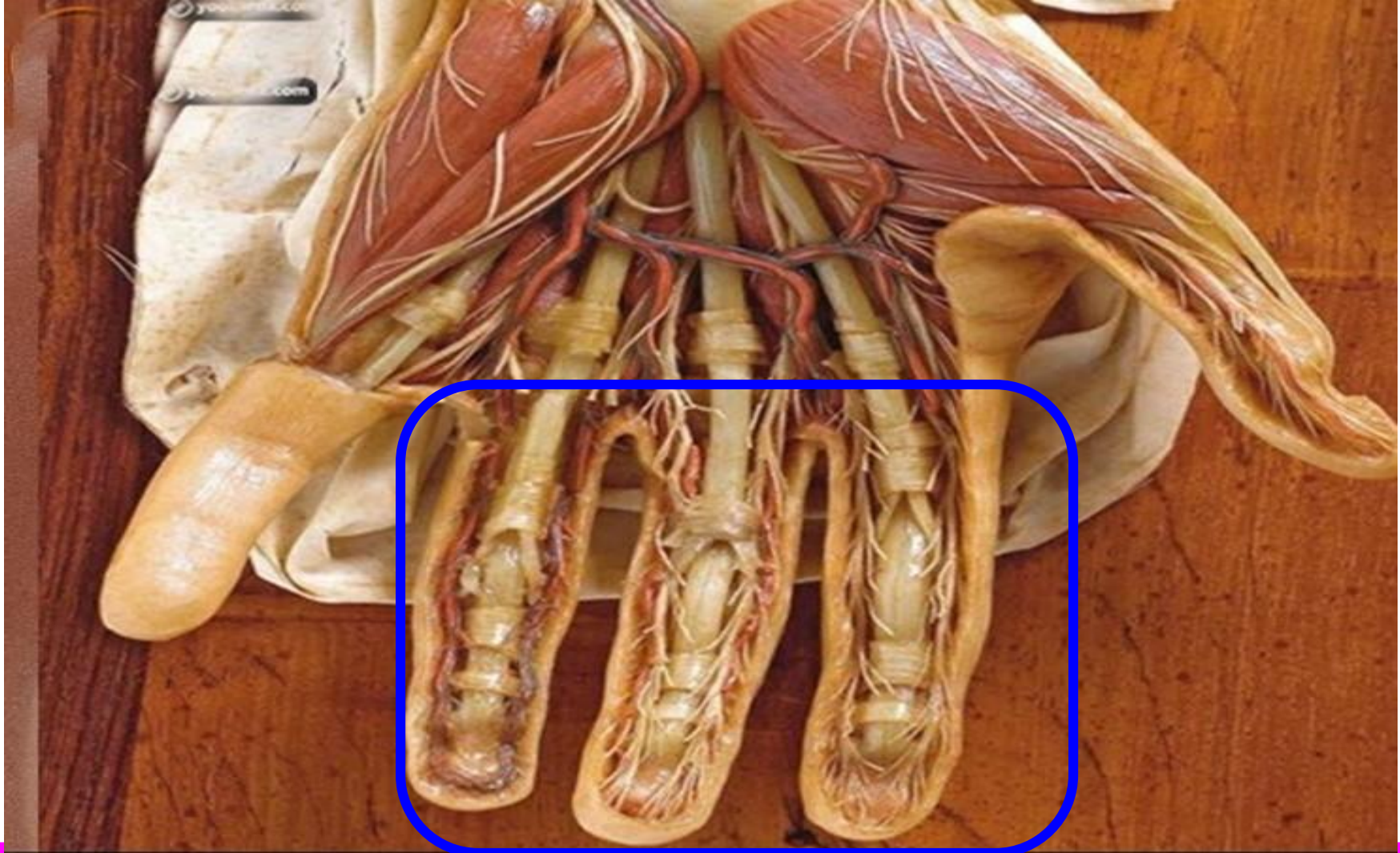
HASTANIN DÜZ BİR ÇİZGİ ÜZERİNDE, ÖNCE GÖZLERİ KAPALI SONRA AÇIK OLARAK YÜRÜMESİ İSTENİR. DÜZ ÇİZGİNİN UZUNLUĞU 6-8 M OLMALI, HASTA BİR TURU BİTİRDİĞİNDE DÖNEREK DİĞER TURA BAŞLAMALI, BU TURLAR BİRKAÇ KEZ YAPILMALIDIR. HASTA TEK ÇİZGİ ÜZERİNDE YÜRÜRKEN İZLENEREK, SAĞA YA DA SOLA SAPMA OLUP OLMADIĞI SAPTANMALI VE TEST FORMU ÜZERİNDE BU DURUM BELİRTİLMELİDİR. PERİFERİK VESTİBÜLER PATOLOJİSİ OLAN HASTALAR DÜZ ÇİZGİ ÜZERİNDE YÜRÜYEMEZ, PATOLOJİNİN OLDUĞU TARAFADIR DOĞRU BİR SAPMA GÖZLENİR (HERDMAN, 2000; BRANDT ET AL, 2011; KERBER VE BALOH, 2013).

SONUÇ VE ÖNERİLER

BAŞ DÖNMESİ / DENGESİZLİK DEĞERLENDİRMESİNDE YER ALAN SUBJEKTİF TESTLERİN BİR BÖLÜMÜ YUKARIDA ÖZETLENMİŞTİR. BU TESTLER PATOLOJİNİN SANTRAL/PERİFERİK AYRIMININ YAPILMASINA DAİR BİR FİKİR VEREBİLDİĞİ GİBİ HANGİ LABORATUAR TESTLERİNİN YAPILMASI GEREKTİĞİNİ BELİRLERKEN DE YARDIMCI OLMAKTADIR. ANCAK KESİN TANIYA ULAŞMAK İÇİN MUTLAKA OBJEKTİF TESTLERDEN YARARLANILMALIDIR.



DAĞCILIKTA VÜCUDUN SUSUZ KALMASI





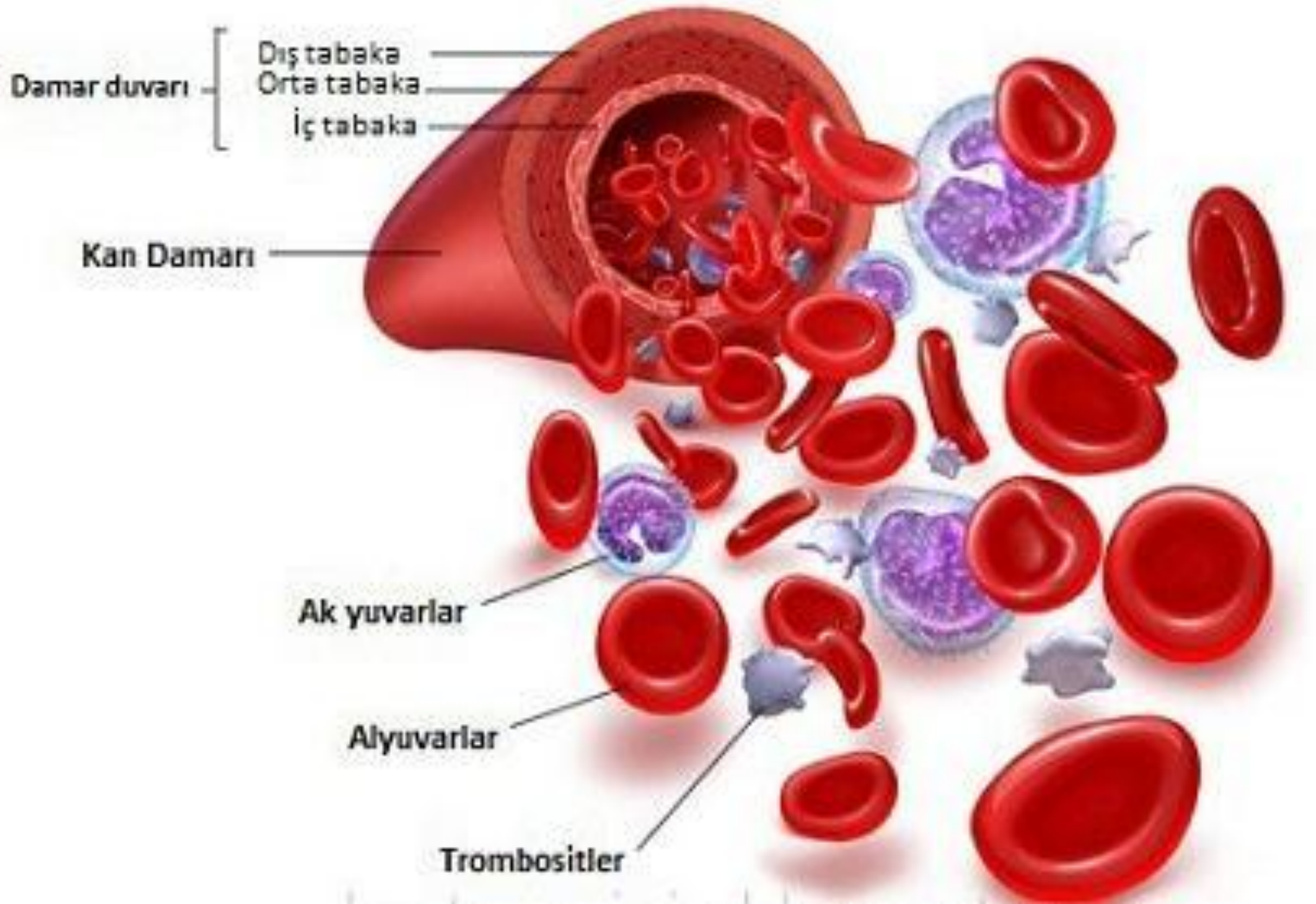
ALVEOLLARIN CİĞERLERİN İÇİNDE DAĞILIMI



ALVEOLLER



ALVEOLLERİN DIŞ VE İÇ KESİT GÖRÜNTÜSÜ



KILCALDAMARIN DIŞ VE İÇ KESİT GÖRÜNTÜSÜ



KIRMIZI KAN HÜCRELERİ VE YAPILARI



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA HİPOTANSİYON NEDİR

HİPOTANSİYON NEDİR?

KAN BASINCININ BELİRLİ BİR DENGİNİN ALTINA DÜŞMESİ SONRASI OLUŞAN DURUMDUR.

GENELİKLE İLAN BASINCI 90-60 ALTINA DÜŞMESİ SONRASI OLUŞUR.

TANSİYON DÜŞÜSÜNÜN CİDDİYETİNE BAĞLI OLARAK BAŞ DÖNMESİ , HALSİZLİK ,YORGUNLUK ,GÜÇSÜZLÜK ,FENALAŞMA HİSSİ VE CİDDİ OLDUGUNDA BAYILMALARA YOL AÇABİLİR.

BULGULARI:

ŞİKAYETLERİ OLAN HASTALARDA ÖZELLİKLE SIK SIK BU ŞİKAYETLERİ OLUYORSA TANSİYON TAKİBİ YAPILMALIDIR. EN AZ 4-7 GÜN SABAH AKŞAM (2X1)TANSİYON TAKİBİ ÖNERİLMEKTEDİR.

CİDDİ VAKALARDA TANSİYON HOLTER İLE TANSİYON TAKİBİ YAPILABİLİR.

TEDAVİSİ İÇİN NELER YAPILMALIDIR:

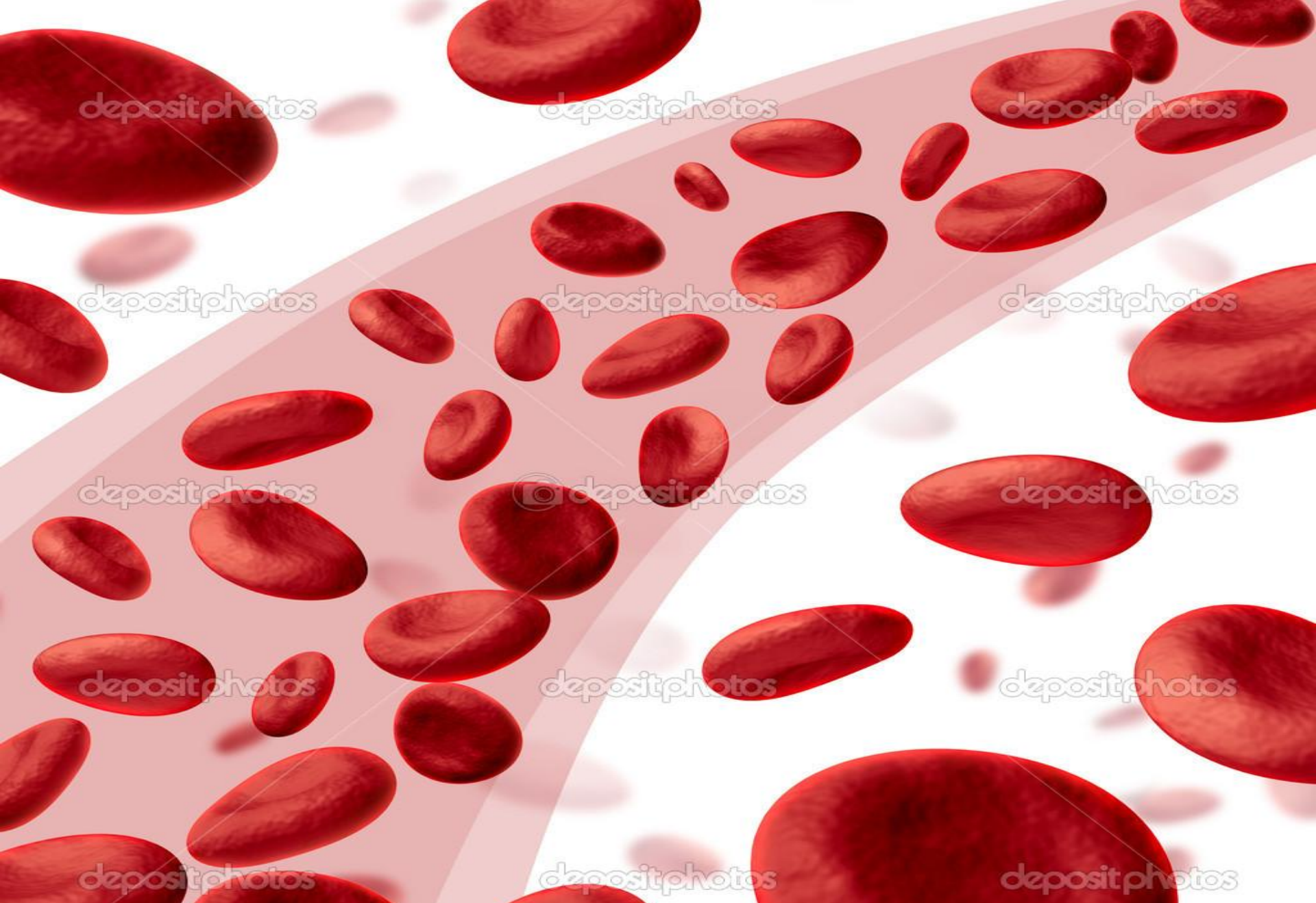
ÇOĞUNLUKLA ÖZELLİKLE GENÇLER (40 YAŞ ALTI) İYİ HUYLU SEYREDER AMA SIK SIK ŞİKAYETLERİ OLANLARDA BOL SIVI ALIMI ÖNERİLMELİDİR.AYRICA TUZ ALIMI BİRAZ ARTIRILABİLİR. 40YAŞ ÜSTÜ

HASTALARDA **ALTDA YATAN KALP HASTALIGI VE İLAÇ KULLANIMI MUTLAKA ARAŞTIRILMALIDIR.**

ALTDA YATAN HASTALIK YOKLUGUNDA GİNE SIVI ALIMI ARTIRILMALIDIR VARSA

ALTDA YATAN

HASTALIK MUTLAKA TEDAVİ EDİLMELİDİR



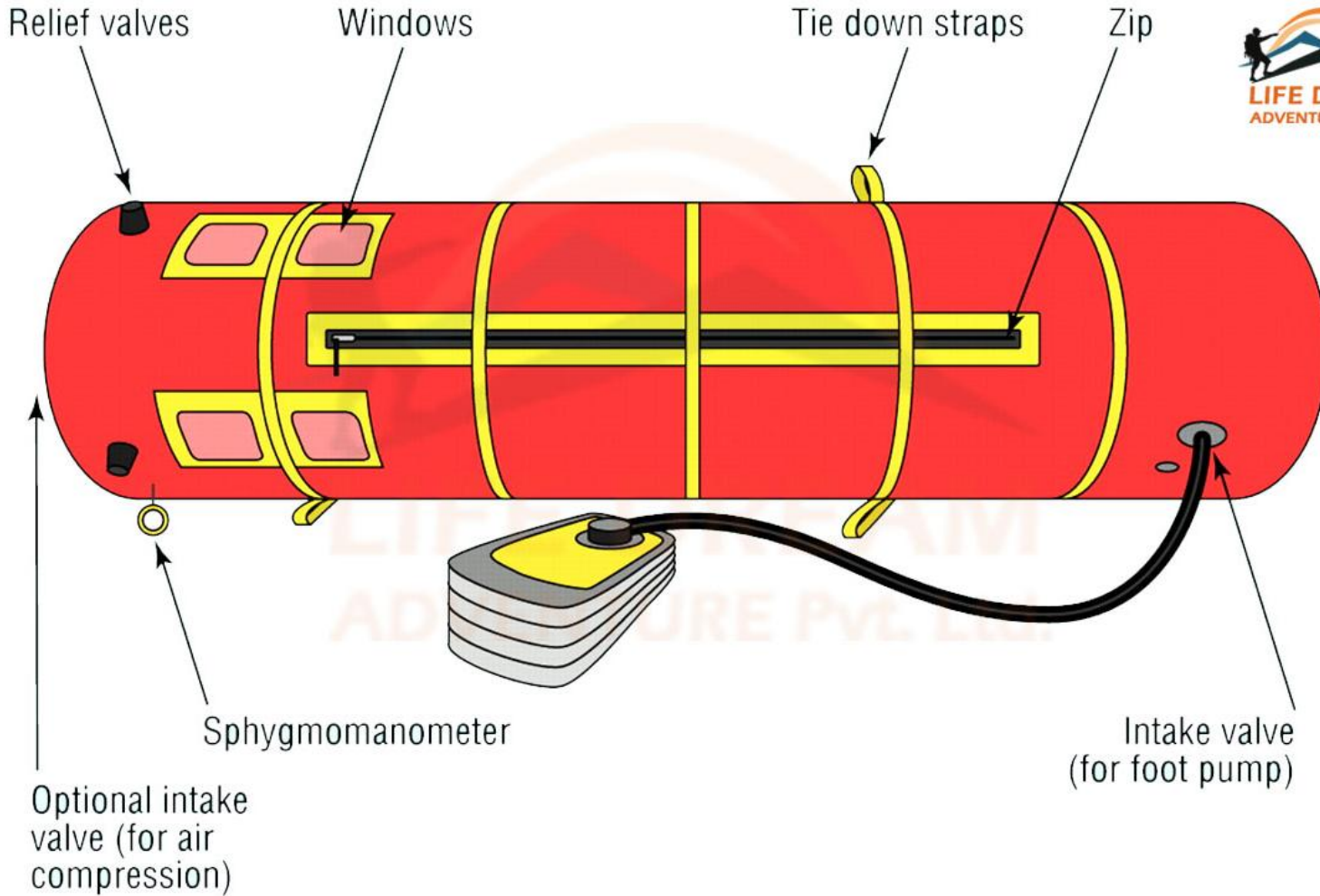
KAN PLAZMASI VE KAN SIVISI



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



DAĞCILIKTA VÜCUDUN SUSUZ KALMASI





DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



GAMOW BAG YÜKSEK İRTİFA HASTALIĞINDA HAYAT KURTARICI

GAMOW ÇANTASI: YÜKSEK İRTİFADA HAYAT KURTARICI (6.3 KG)

YÜKSEK İRTİFA YÜRÜYÜŞÜ VE DAĞ TIRMANIŞI, HEYECAN VERİCİ OLDUĞU KADAR TEHLİKELİ AKTİVİTELERDİR. TIRMANICILARIN KARŞILAŞTIĞI EN ÖNEMLİ TEHDİTLERDEN BİRİ İRTİFA HASTALIĞIDIR. GAMOW ÇANTASI TAM DA BURADA DEVREYE GİRİYOR. BU EKİPMAN SAYISIZ HAYAT KURTARDI, PEKİ TAM OLARAK NEDİR? İŞLEVİNİ, KULLANIMINI, GEREKLİLİĞİNİ VE TARİHİNİ KEŞFEDERKEN BİZİMLE BİRLİKTE DALIN.

GAMOW ÇANTASI NASIL KULLANILIR?

GAMOW BAG'İ KULLANMAK NİSPETEN BASİTTİR, ANCAK DİKKATLİ OLMAYI GEREKTİRİR:

KONUM: ÖNCELİKLE, OLASI TEHLİKELERDEN UZAK, DÜZ VE GÜVENLİ BİR ALAN BULUN.

YERLEŞTİRİN: GAMOW ÇANTASINI AÇIN VE TÜM FERMUARLARIN TAMAMEN AÇIK OLDUĞUNDAN EMİN OLARAK YERLEŞTİRİN.

HASTAYI YERLEŞTİRİN: HASTA ÇANTANIN İÇİNE UZANMALI VE ARDINDAN ÇANTAYI YALNIZCA YÜZÜ AÇIKTA KALACAK ŞEKİLDE KAPATIN.

POMPA: BİRLİKTE VERİLEN AYAK POMPASINI KULLANARAK ÇANTAYA MANUEL OLARAK HAVA POMPALAMAYA BAŞLAYIN. BU, İÇ BASINCI ARTIRIR VE DAHA DÜŞÜK İRTİFA KOŞULLARINI SİMÜLE EDER.

İZLEME: HASTANIN YANINDA KALMAK, DURUMUNU GÖZLEMLEMELİK VE SÜREKLİ TEMİZ HAVA KAYNAĞINA SAHİP OLDUĞUNDAN EMİN OLMAK HAYATİ ÖNEM TAŞIR.

SÜRE: GENELLİKLE ÇANTANIN İÇİNDE BİRKAÇ SAAT GEÇİRMEK, YÜKSEKLİK HASTALIĞININ ŞİDDETLİ SEMPTOMLARINI HAFİFLETEBİLİR. ANCAK, BU KALICI BİR ÇÖZÜM DEĞİLDİR; MÜMKÜN OLAN EN KISA SÜREDE DAHA DÜŞÜK BİR İRTİFAYA İNMEK HER ZAMAN ÖNERİLİR.



DORUK DAĞCILIK KULÜBÜ İZMİR



FAYDALANILAN KAYNAKLAR

CLEVELAND CLINIC USA





DÜŞÜK KÜLÜPLERİ

TEŞEKKÜR EDERİZ