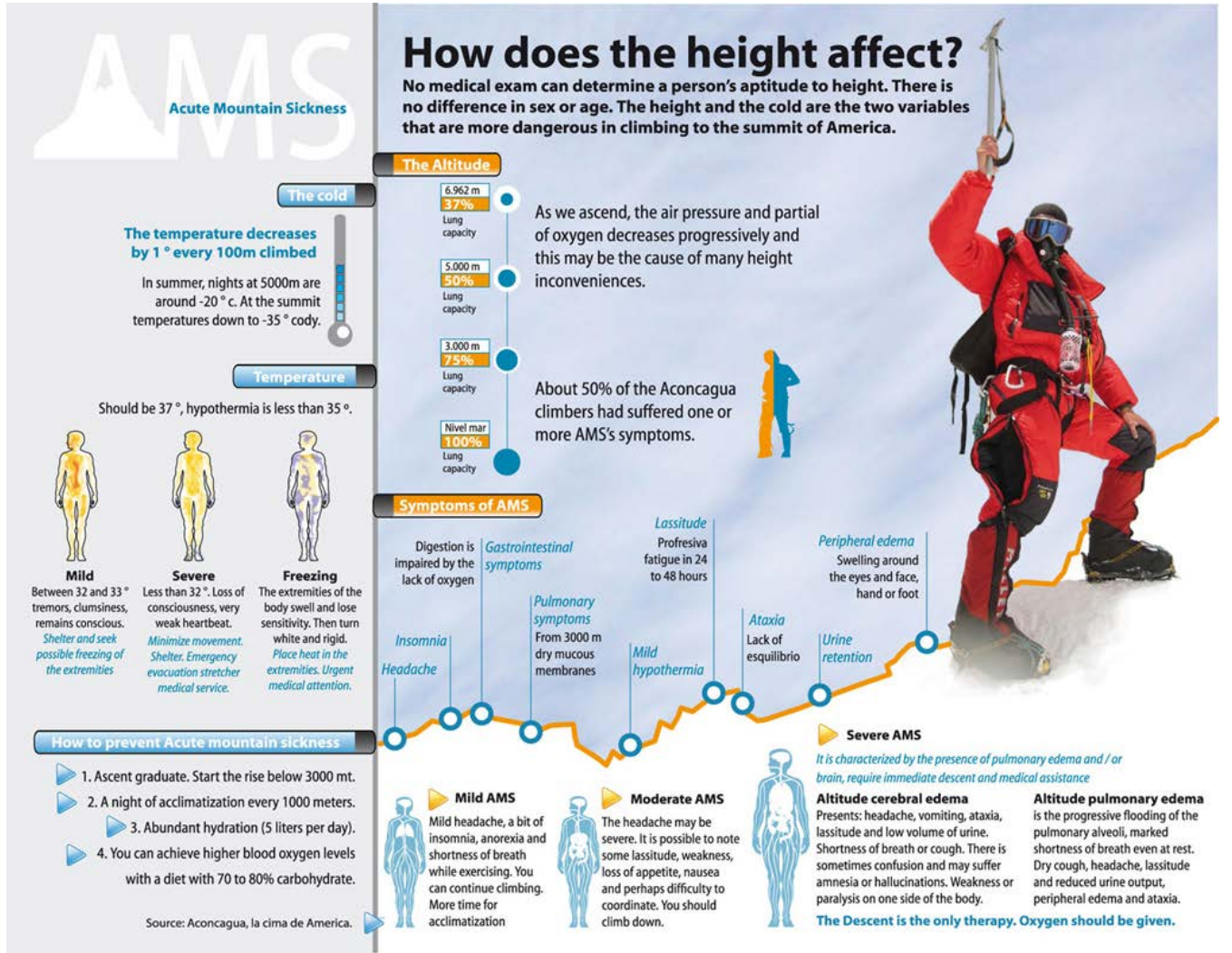


हाय अल्टिट्यूड सिकनेस



साधारणपणे माणूस दहा हजार फूट उंचीवर गेल्यावर हाय अल्टिट्यूड सिकनेस (HAS) किंवा ऍक्यूट माउंटन सिकनेस (AMS) चा त्रास होवू शकतो. एवढ्या उंचीवर असलेली विरळ हवा आणि त्यामुळे असलेला विरळ किंवा कमी दाब असलेला ऑक्सिजन यामुळे हा त्रास होत असतो.

अशा विरळ हवेत शरीरातील पाणी वेगाने कमी होत असते आणि फुफ्फुसातील पाण्याचं प्रमाण कमी झाल्याने त्रास व्हायला सुरुवात होते. अचानक जास्त उंचीवरून प्रवास झाल्याने हा त्रास उद्भवू शकतो. असं असलं तरी हा त्रास तात्काळिक स्वरूपाचा असतो. हळू हळू वर चढत गेल्यास असा त्रास कमी होतो.

कोणती लक्षणं असतात?

डोकं दुखणं

थकवा जाणवणं

पोटदुखी

नीट झोप न येणं.

काय त्रास होवू शकतो ?

चिडचिड होणे

मळमळल्या सारखे होणे

उलटी होणे.

थकवा येणे.

चक्कर येणे.

उपाय

हळू हळू उंचीवर जाणे हा सर्वात चांगला उपाय आहे. असं केल्याने विरळ हवेची शरीराला सवय होते.

जोरदार हालचाली न करणे. (उदा: जलद चालणं, धावणं हे टाळावं.)

अल्कोहोलिक पदार्थ टाळणे.

धूम्रपान न करणे.

उंचावरच्या वातावरणाशी जुळवून घेण्यासाठी हळू हळू उंचीवर गेल्यावर तिथे काही काळ विश्रांती घ्यावी. थोडं अधिक उंचीवर जावून पुन्हा कमी उंची वर यावं. अशाने शरीराला त्या वातावरणाची सवय होते (Altitude acclimatization).

भरपूर प्रमाणात पाणी पिणे.

प्राणायाम करणे.

जास्त उंचावर न थांबता लवकर खाली येणे.