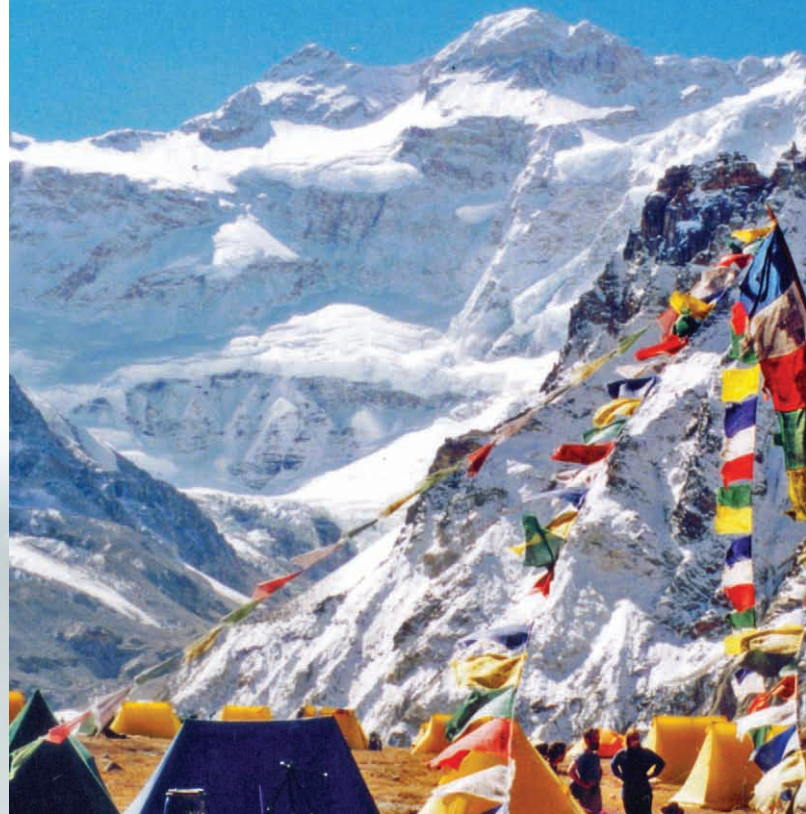


# उच्च क्षेत्रको यात्रा

NEPAL  
TOURISM  
YEAR  
2011  
NATURALLY NEPAL



## यस पुस्तकका सम्बन्धमा



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

उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा अध्ययन अनुसन्धान गर्न सजिलो छैन र यो पूर्ण पनि हुँदैन ।

उच्च क्षेत्रको यात्रामा जाने जो कोहीलाई यात्रामा जानुअघि र आवश्यकता अनुसार यात्रा अवधिभर चिकित्सकीय सल्लाह लिन सुभाब गर्दछौं ।

यस पुस्तकमा भएका जानकारीहरू सही र समयसापेक्ष बनाउन हर प्रयास गरिएको भएतापनि यस पुस्तकमा भएका जानकारीहरूको अभ्यासबाट अथवा छुटपुट भएका कुनै त्रुटीले कुनै व्यक्तिमा पर्न जाने कुनै प्रकारको घाटा, नोक्सानी, चोटपटक र अन्त्याराहरूका 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 २००९

© MMSN, २००९

यस पुस्तकलाई [www.medex.org.uk](http://www.medex.org.uk) बाट निःशुल्क डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

## विषय सूची

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



पर्वतीय चिकित्सामा रूचि राख्ने केही चिकित्सकहरूले सन् १९९१ मा Mera La मा एक जवान आरोहीको मृत्यु देखे । ती आरोहीसँग रहेका चिकित्सकहरूलाई 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 अभ् धेरै प्रयास गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

Medical Expeditions का सदस्यहरू र 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 अभ् पनि जारी छ ।

यस पुस्तकले उच्च क्षेत्रमा यात्रा गर्दा तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनप्रति तपाईंलाई जानकारी बनाउनुका साथै तपाईं कसरी अस्वस्थ बन्नुहुन्छ भन्ने कुरा बुझाउनेछ ।

साथै अस्वस्थ हुनबाट बच्ने उपाय र अपनाउनु पर्ने सावधानीका बारेमा तपाईंलाई सुझाव 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, जसबाट सामान्य सावधानी अपनाउँदा मात्र पनि बच्न सकिन्थ्यो । तसर्थ Medical Expeditions चिकित्सकहरूले मात्र नभई साधारण मानिसले पनि उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा थाहा पाउनु भन्ने चाहन्छ ।

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



# हाम्रो बारेमा केही कुरा

यो पुस्तक पर्वतीय यात्रा र पर्वतीय चिकित्सामा रूचि राख्ने विभिन्न संस्थाहरूले संयुक्त रूपमा प्रस्तुत गरेको हो ।

**Medical Expeditions** का उद्देश्यहरु

- 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 ।

यो संस्था ठूलो अध्ययन समूहमा लामो समयसम्म अनुसन्धान गर्न विशेष दख्खल राख्दछ र 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 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 होङ्गुमा सफलतापूर्वक आरोहण कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ ।

नेपाली भाषाको यस संस्करणको प्रस्तुति भने हिमाली चिकित्सा समाज नेपाल, हिमालय उद्धार संघ नेपाल र नेपाल पर्यटन बोर्डको संयुक्त प्रयासमा भएको हो ।

हाम्रो बारेमा अझ 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 राम्ररी समायोजन गर्न सक्दछन् । ५५०० मिटर माथिको नयाँ वातावरणमा भने कम मानिसले मात्र समायोजन गर्न सक्दछन् र थप उच्च क्षेत्रमा भने स्वास्थ्य स्थिति बिग्रनुका साथै अझ उचाइमा जाने क्षमतामा बिस्तारै हास आउन थाल्दछ ।

पर्वतीय क्षेत्रको यात्राको मुख्य फरक के त ?

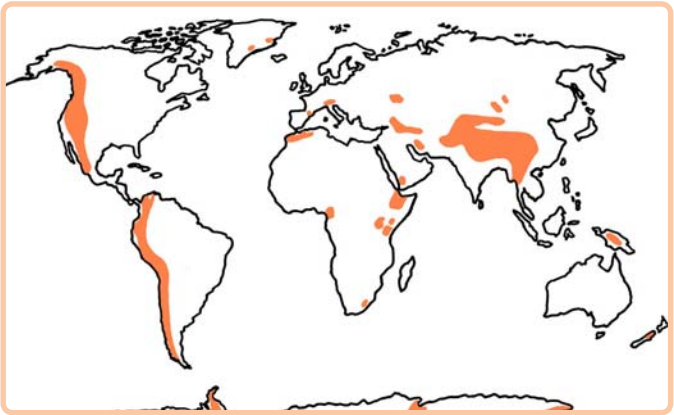
मुख्य फरक अक्सिजन अर्थात् हावाको चाप कम हुनु हो । तपाईं जति माथि जानुहुन्छ, अक्सिजनको चाप त्यति नै कम हुँदै जान्छ । यसको मतलब तपाईंको प्रत्येक सास फेराइमा

तपाईंले आवश्यकता भन्दा कम अक्सिजन पाइरहनु भएको हुन्छ । जब कि हिँडडुल 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 लिन 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 ।

|           |                      |                            |
|-----------|----------------------|----------------------------|
| १,००० मि. | मृत्यु क्षेत्र       | सगरमाथा<br>▲ ८,८५० मि.     |
| ५,००० मि. |                      |                            |
| ७,००० मि. | अत्यधिक उच्च क्षेत्र | किलिमान्जरो<br>▲ ५,९८५ मि. |
| ६,००० मि. |                      |                            |
| ५,००० मि. | अति उच्च क्षेत्र     | इन्का<br>▲ ४,९९८ मि.       |
| ४,००० मि. |                      |                            |
| ३,००० मि. | उच्च क्षेत्र         |                            |
| २,००० मि. |                      | बेन नेभिस<br>▲ १,३४४ मि.   |
| १,००० मि. |                      |                            |
| ० मि.     |                      |                            |

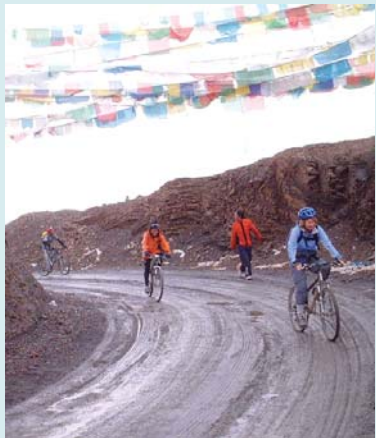
## संसारको कहाँ उच्च क्षेत्र छ ?



संसारमा यस्ता धेरै उच्च क्षेत्रहरू छन् जहाँ तपाईं पुग्न सक्नुहुन्छ ।

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

तर प्रत्येक उच्च क्षेत्रका आफ्नै अप्ठ्याराहरू 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 कतिलाई उच्च हिमाली अस्वस्थताका बारेमा थोरै अथवा कति पनि ज्ञान हुँदैन। जब कि टाउको दुख्ने लगायतका समस्याहरू सामान्य पर्यटकीय भ्रमणमा मात्रै पनि हुने गर्दछन्।

आल्पसमा केवलकार, रेल र Ski-lifts को प्रयोग गरी मानिसहरू तुरून्तै २००० मिटर भन्दा माथिको उच्च क्षेत्रमा पुग्दछन्। तसर्थ आल्पस 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 एक सानो भुपडीमा पिकनिक मनाउँदछ। लगभग ४ घण्टा पश्चात् ११ वर्षको छोरोलाई नराम्ररी टाउको दुख्न थाल्दछ। तसर्थ उनीहरू पैदल र रेल्वे हुँदै तल झर्न थाल्दछन्। तल झर्दा 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।

## उत्तरी तथा दक्षिणी अमेरिका



रकिजमा आरोहण र स्किइङ्ग (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 जस्ता उच्च पदयात्रा प्रयास गर्नुभन्दा अघि भने सुरूका केही घण्टा आराम गर्ने र केही दिन पर्खने गर्नुपर्दछ ।

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

लाखौं डलरको सम्झौता 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 तुरुन्त समायोजन गर्न नसक्दा उनी नराम्ररी बिरामी पर्दछन् र आफ्नो खराब प्रस्तुतिले सम्झौता फुट्किन्छ । अर्को पटक भने उनी समायोजनका लागि पर्याप्त समय लिएर आउने निधो गर्दछन् ।

## अफ्रिका

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

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 पुगेनन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुहोस् । कति दिनसम्म ती यात्री भ्रमणमा थिए, सोध्नुहोस् । सुरक्षित आरोहणको लागि कम्तिमा ८ देखि १० दिन लाग्दछ ।



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



आरोहण र पदयात्राका लागि प्रख्यात ठाउँहरू यस महादेशमा पर्दछन् ।

नेपाल, पाकिस्तान अथवा भारतबाट क्रमिक 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 क्रमिकरूपमा उचाइ लिन असम्भव प्राय छ । त्यसैले तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) का लक्षणहरू नियाल्दै र समायोजन नभाएसम्म शारीरिक परिश्रमलाई न्यूनतम गर्दै यात्रा अगाडि बढाउनु पर्दछ ।

ल्हासाबाट ५००० मिटरको उचाइमा अवस्थित दुई भञ्ज्याङ्गहरू ८ दिनमा छिचोल्दै एक समूह सगरमाथा आधार शिविरतर्फ लाग्दछ । नवौँ दिनमा ४,१५० मिटरको उचाइमा एक सदस्यलाई चक्कर लाग्ने, वाकवाकी हुने, जाडोले काम्ने र सिधा हिँड्नै नसक्ने अवस्थाले च्याप्दछ । दिनभर सम्म पनि ठीक नभएपछि त्यो समूहले तल झर्ने निधो गर्दछ । त्यसका लागि पनि ५,१५० मिटरमा अवस्थित भञ्ज्याङ्ग 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 भाग्यवस औषधिसहितको ओरोही चिकित्सकसँग भेट हुन्छ र उनलाई उपचार गरिन्छ । भोलिपल्ट टूकवाट २,४०० मिटरमा आएर काठमाडौँ आएपछि उनको थप उपचार हुन्छ ।

## अष्ट्रेलिसिया

न्यूजिल्याण्डमा २००० मिटर माथिका धेरै चुचुराहरू भएता पनि उच्च हिमाली अस्वस्थताका 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 अस्वस्थता हुँदै नहुने चाहिँ होइन।

पपुवा न्यू गिनी, इण्डोनेसियामा ३,००० मिटर माथिका निकै चुचुरा मध्ये सर्वोच्च अग्लो Puncat Jaya (Carstensz Pyramid) ४,८८४ मिटर उचाइको छ। धेरै पदयात्रीले उच्च

हिमाली अस्वस्थताले भ्रमण नराम्रो बनाएको अनुभव सुनाएका छन् भने कतिपयको ज्यानै गएको छ।

अफ्रिकाका चुचुराहरूमा जस्तै यहाँ पनि शरीरलाई समायोजनका लागि पर्याप्त समय दिएर बिस्तारै आरोहण गर्नुपर्दछ।

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

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



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



औसत उचाइ २,३०० मिटर भएको अन्टार्टिका संसारको सबैभन्दा चिसो, अत्यधिक 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 कम्पनीहरूले

आरोहण कार्यक्रमहरू पनि आयोजना गर्न थालेका छन् ।

ध्रुवीय क्षेत्रमा हावाको चाप यसै पनि कम हुन्छ र कम चापको मौसमी वातावरणले भ्रमै हावाको चापलाई कम बनाउँदछ । त्यसैले अन्य क्षेत्रको भन्दा कम उचाइमा नै यहाँ अक्सिजनको चाप कम हुन्छ र तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) हुने सम्भावना बढ्दछ ।

अत्यधिक चिसोले पार्वत्य समस्याहरूलाई थप नराम्रो बनाउने त छँदैछ ।

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 अक्सिजन, पर्याप्त तरल पदार्थ र सामान्य दुखाइ निरोधक औषधि मार्फत् उपचार गरियो । बेलुकी उनी जहाजसम्म हिँड्न सक्ने भइन् र भोलिपल्ट Patriot Hills मा उनी ठीक अवस्थामा आइपुगिन् ।

## समायोजन

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

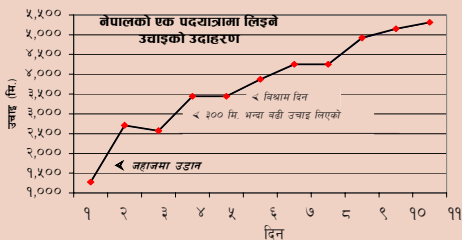
विभिन्न मानिस, विभिन्न गतिमा समायोजित हुन्छन्, यसको कुनै नियम तथा आधार छैन तर यसका लागि राम्रा सुभावहरू भने छन् ।

३००० मिटर भन्दा माथि लागेपछि बिस्तारै उचाइ लिनुपर्दछ र अधिल्लो दिनको उचाइ भन्दा ३०० मिटर माथिको उचाइमा रात बिताउनु हुन्छ । दिनमा बढी उचाइ लिएतापनि 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 हेर्दा 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 ।

थोरै समयमा जहाजमार्फत् उडेर सिधै उच्च क्षेत्रमा पुग्नु खतरापूर्ण हुन्छ ।

आफू पदयात्रा गर्ने क्षेत्रको उचाइहरू बारेमा पूर्व जानकारी राख्नु बुद्धिमानी ठहर्दछ । अभ्र राम्रो त, तपाईंले रात बिताउने प्रत्येक स्थानको उचाइ अङ्कित नक्सा राख्नु भए हुन्छ । यदि तपाईंलाई थाहा नभए कसैलाई सोध्नुहोस् । उच्च हिमाली अस्वस्थता तपाईंलाई कुन दिनमा हुन सक्छ भन्ने अनुमान लगाउने यो भन्दा अर्को उत्तम विकल्प छैन ।



## उच्च क्षेत्रको प्रभाव

उच्च क्षेत्रमा जाने धेरै व्यक्तिहरूले पर्वतीय अस्वस्थतासँग सम्बन्धित कुराहरू भेल्लुपर्ने हुन्छ। सही तरिकाले सामना गरेमा ती ठूला समस्या भने होइनन्। तर साना गल्ती वा हेलचक्र्याइँले भने ती भयानक र खतरनाक हुन सक्दछन् र तपाईंको पदयात्रालाई नमिठो बनाइदिनेछन्।

आफूलाई कस्तो महसुस भइरहेको छ भन्ने कुरामा इमानदार भएमा र आफूलाई के भइरहेको छ भन्ने थाहा पाएमा तपाईंको जीवन बच्न सक्छ।

उच्च क्षेत्रमा तपाईंको शरीरमा धेरै अनौठा घटनाक्रमहरू हुनसक्छन्। उच्च क्षेत्रमा गइसकेका मानिसहरूबाट टाउको दुख्ने, सास फेर्न गाह्रो हुने, निद्रा बिग्रने र भोक नलाग्ने जस्ता समस्या सुन्नु भएको हुनसक्छ। यी सबै तीव्र पार्वत्य व्यथा (AMS) का लक्षण हुन्। AMS ले ज्यानै नलिइतापनि तपाईंलाई धेरै असुविधा भने पुऱ्याउँदछ। तर यदि AMS का लक्षणका बावजुद पनि तपाईं उचाइ लिनुहुन्छ भने तपाईंको मस्तिष्क तथा फोक्सोमा पानी जमेर मृत्युसम्म हुन सक्दछ।



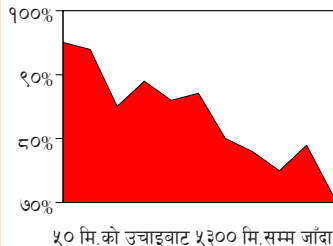
धेरै मानिस उच्च क्षेत्रको प्रभावका बारेमा के जान्दैनन् भने- उनीहरूले धेरैपटक पिसाब फेर्नुपर्ने हुनसक्छ, सन्तुलन बिग्रन सक्छ, आँखा धमिलो हुनसक्छ तथा नडहरू फरक तरिकाले बढ्न सक्दछन्।

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

उच्च क्षेत्रमा जाँदै गर्दा तपाईंको शरीरमा हुने परिवर्तनको बारेमा थाहा पाउँदा तपाईं आफैँ अचम्मित पर्न सक्नुहुन्छ।

साँच्चै, जब तपाईं सोच्नुहुनेछ, तपाईंको शरीरले कति चलाखीका साथ नयाँ वातावरणमा तपाईंलाई समायोजन गर्दछ, तपाईं त्यसका बारेमा जान्न अभि उत्सुक हुनुहुनेछ।

### उच्च क्षेत्रमा रातो रक्तकोषिकाले कसरी कम अक्सिजन बोक्छ भन्ने उदाहरण



## तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु

तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नुका लक्षणहरू

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

सँगैको पृष्ठमा तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु (AMS) को सूचक कार्डको नमूना दिइएको छ (पृष्ठ ४२ पनि हेर्नुहोस्)। 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 भन्ने निर्णय लिन सजिलो हुन्छ। किनकि समूहमा रहँदा आफ्नो मात्र नभई प्रत्येक सदस्यको स्वास्थ्यस्थिति र खुशी महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

उच्च क्षेत्रमा अस्वस्थता लुकाउनु अथवा कसैको अस्वस्थता लुकाउनु प्रोत्साहन गर्नु प्राणघातक सिद्ध 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। त्यस्तै टेन्टमा सुत्ने बानी छैन भने निद्रामा समस्या आउनु स्वाभाविक हो। तपाईंको खानपिनको शैली पनि भिन्न हुनसक्छ।

महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंका यी लक्षणहरू हराउँदै छन् वा भन् बिग्रँदै गइरहेका छन् भन्ने 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 नत्याग्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

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



## तीव्र पार्वत्य त्यथा सुचाङ्क कार्ड

|                                 |                                      |   |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| टाउको दुखाइ                     | छैन                                  | ० |
|                                 | हल्का छ                              | १ |
|                                 | मध्यम छ                              | २ |
|                                 | टाउको फुट्ला भै असह्य छ              | ३ |
| खानामा रुचि, वाकवाकी तथा वान्ता | खानामा राम्रो रुचि छ                 | ० |
|                                 | रुचि घटेको, सामान्य वाकवाकी लागेको   | १ |
|                                 | मध्यम- वाकवाकी/वान्ता                | २ |
|                                 | असह्य- वाकवाकी/वान्ता                | ३ |
| थकान/कमजोरी                     | बेथकान/राम्रो पूर्ति                 | ० |
|                                 | हल्का- थकान/कमजोरी                   | १ |
|                                 | मध्यम- थकान/कमजोरी                   | २ |
|                                 | असह्य- थकान/दुर्बलता                 | ३ |
| रिंगटा लाग्ने/टाउको हलुका हुने  | छैन                                  | ० |
|                                 | मन्द/हल्का छ                         | १ |
|                                 | मध्यम छ                              | २ |
|                                 | असह्य छ                              | ३ |
| निद्रा                          | सधैँ जस्तो राम्रो छ                  | ० |
|                                 | हल्का- ठीकै तर सधैँ जस्तो राम्रो छैन | १ |
|                                 | मध्यम- रातमा धेरैपटक उठ्नु परेको     | २ |
|                                 | असह्य- सुत्नै नसकेको                 | ३ |

उच्च क्षेत्रमा रहँदा –

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



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

कति व्यक्तिहरूमा डायमोक्सप्रति एलर्जी हुन्छ । यसका आफ्नै असरहरू पनि छन् । जस्तै- अनुहार र हातखुट्टाका आँलाहरू भमभमाउने र धेरै पिसाब हुने । कसैलाई यो दिक्कारी लागे पनि यी हानिकारक भने होइनन् र औषधिको प्रयोग छोड्नासाथ यी आफैँ हराएर जान्छन् ।



धेरै मात्रामा अक्सिजनको आवश्यकता पर्ने मस्तिष्क, उच्च क्षेत्रमा प्रभावित भई सुन्नित्तन सक्छ ।

HACE मस्तिष्क सुन्निएर हुने अस्वस्थता हो र उपचारको अभावमा यसले मान्छेको ज्यानै लिन सक्छ । अधिकांश व्यक्तिहरूमा तल उल्लेखित कुनै एक वा सबै लक्षणहरू देखिन सक्छ भने कसैलाई केही पनि प्रभाव नहुन सक्छ:

टाउको दुखाइ: यो धेरैजनामा देखिने समस्या हो । विशेषगरी त्यस्ता व्यक्तिहरू, जो माइग्रेन वा टाउको दुख्ने समस्याहरूबाट पहिले देखि नै ग्रसित छन् ।

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

टाउको दुखाइ तथा खोकीले गर्दा म पछिपछि हिँडेरहेको थिएँ । दुखाइ तथा खोकी विग्रदै गइरहेको थियो । मुखभित्र केही कुराले तानिरहेको जस्तो अनौठो लागिरहेको थियो । जब अरु साथीहरूलाई भेटें उनीहरूलाई यदि मेरो बोली लरबारेको छ कि भनी सोध्ने साहस गरें । तर म नबुझे तरिकाले बरबराइरहेको थिएँ र उनीहरू डराएका देखिन्थे । अचानक मेरो बायाँ हात शक्तिहीन भयो र बायाँ अनुहार चल्न छोड्यो । म सिद्धिएको अनुभव गरिरहेको थिएँ । तर दक्ष चिकित्सकीय स्याहार र तुरुन्त तल भर्नाले मेरो ज्यान भने बच्यो ।

मुडमा परिवर्तन: जीवन कै अविष्मरणीय यात्राको क्रममा राम्रा र नराम्रा दिनहरू हुनु अस्वाभाविक होइन । नराम्रा क्षणहरूले खिन्नता र नैराश्यता निम्त्याउन सक्छ । तसर्थ यसको लागि तयार रहनुहोस् ।

**AMS/HACE:** अन्य पृष्ठ हेर्नुहोस् ।

मस्तिष्कघात: दृष्टि र बोलीमा समस्या हुनु, हात, खुट्टा, अनुहारमा कमजोरी देखिनु मस्तिष्कघातका लक्षणहरू हुन् । (माइग्रेनका बिरामीहरूले 'Aura' को बेला यस्तै लक्षणहरू भेल्दछन् ।)

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

- HACE र मस्तिष्कघातका लक्षणहरूबारे जानकारी राख्नुहोस् ।
- औषधोपचारका सामग्रीहरू तयार गर्नुहोस् ।
- आफ्नो आकांक्षा र डरबारे सोच्नुहोस् ।
- अप्त्यारो पर्दा आफूलाई सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूबारे ख्याल गर्नुहोस् ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा –

- टाउको दुखाइ: पानीको कमी, थकान र रक्सीबाट टाढा रहनुहोस् । साथै दुखाइ कम गर्ने औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस् ।
- मस्तिष्कघात: ३०० मि.ग्रा.को आधा चक्की एस्पिरिन खाएर तल भर्नुहोस् र डाक्टरसँग सल्लाह लिनुहोस् ।
- आफ्नो अवस्थाबारे इमानदार रहनुहोस् ।

# HACE

प्रमुख लक्षणहरु:

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

के तपाईं :

- आँखा बन्द गरेर चोर आँलाले चाँडो चाँडो नाक छुन सक्नुहुन्छ ?
- सिधा रेखामा पाइला अधिपछि जोड्दै हिँड्न सक्नुहुन्छ ?
- आँखा बन्द गरेर, पाखुरा खुम्च्याएर सिधा उभिन सक्नुहुन्छ ?
- सानोतिनो हिसाब गर्न सक्नुहुन्छ ?

यदि माथिको अभ्यास गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ भने HACE को शंका गर्नुहोस् । HACE अरू कुनै समस्या विना नै द्रूत गतिमा हुनसक्छ । अथवा AMS/HAPE बिग्रेर पनि हुनसक्छ ।

के गर्ने ?

- बिरामीसँग एकजना साथै बस्नुहोस् - एकलै नछोड्नुहोस् ।
- तुरुन्तै तल भर्नुहोस् - नपर्खनुहोस् ।
- बिरामीलाई सिधा बसाउनुहोस् र न्यानो राख्नुहोस् ।
- अक्सिजन सिलिण्डर अथवा प्रेसर ब्यागबाट अक्सिजन दिनुहोस् ।
- डेक्जामेथासोन (Dexamethasone) छ भने दिनुहोस् । (मात्राको लागि पृष्ठ ३४ हेर्नुहोला)
- एसिटाजोलामाइड (Acetazolamide) छ भने दिनुहोस् । (मात्राको लागि पृष्ठ ३४ हेर्नुहोला)
- तल भर्न सक्ने अवस्था नभएमा लामो समयसम्म प्रेसर ब्यागमा राख्नुपर्ने हुन्छ ।

माथिको कुरामा ध्यान नदिए परिणाम दुःखद/गम्भीर हुन सक्दछ:

होस गुम्नु - अलमल पर्नु, सुस्ताउनु, भ्रम पर्नु

शवास प्रशवासमा 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 । आफूलाई थाहै नभई हुने अन्य धेरै परिवर्तनहरूले शरीरको आवश्यकता अनुसार रगतमा अक्सिजन बोक्ने क्षमता बढाइरहेको हुन्छ । तर पनि कम उचाइ भएको स्थानमा गर्ने कामहरू उच्च क्षेत्रमा गर्दा सास कमी भएको महसुस हुनु स्वाभाविक हो ।

उच्च क्षेत्रमा प्रायः मानिसहरूलाई सुख्खा खोकी लागेतापनि यो कसरी हुन्छ भन्ने प्रष्ट छैन । यसले तपाईंलाई सताएतापनि यो खतरनाक भने होइन । जब कि उच्च क्षेत्रमा श्वास सम्बन्धी अन्य गम्भीर समस्याहरू हुन सक्छन् ।

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 रहँदा –

- 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 ।

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

प्रमुख लक्षणहरू:

- सास फेर्न समस्या हुनु/स्वाँ-स्वाँ हुनु
- थकान / आलस्यता
- खोकी लाग्नु
- रगत मिसिएको खकार आउनु
- नाक तथा मुखबाट फिँज आउनु
- जिब्रो, ओँठ तथा नड निलो हुनु

HAPE एकाध घण्टाको छोटो समयदेखि कैयौँ दिनको अन्तराल सम्ममा हुनसक्दछ । साथै उचाइबाट तल भर्दा समेत HAPE हुनसक्दछ ।

के कुराको जाँच गर्ने ?

- भर्खरै उचाइ लिनुभएको छ ?
- के शारीरिक कसरत पछि श्वास प्रश्वास सामान्य हुन धेरै समय लाग्छ ?
- सामान्य अवस्थामा आराम गर्दा पनि के सास फेर्न समस्या छ वा सास बढेको छ ?
- के श्वास-प्रश्वास दर बढेको छ ?
- के छातीबाट घ्यारघ्यार आवाज आइरहेको छ ? काखी तल कान थापेर सुन्नुहोस् ।

के गर्ने ?

- बिरामीसँग एकजना साथै बस्नुहोस् - एकलै नछोड्नुहोस् ।
- तुरुन्तै तल भर्नुहोस् - नपर्खनुहोस् ।
- बिरामीलाई सिधा बसाउनुहोस् र न्यानो राख्नुहोस् ।
- अक्सिजन सिलिण्डर वा प्रेसर ब्यागबाट अक्सिजन दिनुहोस् ।
- निफेडिपिन (Nifedipine) छ भने दिनुहोस् । (मात्राको लागि पृष्ठ ३४ हेर्नुहोला)
- एसिटाजोलामाइड (Acetazolamide) छ भने दिनुहोस् । (मात्राको लागि पृष्ठ ३४ हेर्नुहोला)
- तल भर्न सक्ने अवस्था नभएमा लामो समयसम्म प्रेसर ब्यागमा राख्नुपर्ने हुन्छ ।

माथिको कुरामा ध्यान नदिए परिणाम दुःखद/गम्भीर हुन सक्दछ:  
सास रोकिन्छ

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

उच्च क्षेत्रको यात्रा गर्दा तपाईंको मुटुमा धेरै असर पर्दछ । अक्सिजनको 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



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

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

क्षेत्रमा रक्तचापमा पनि सामान्यरूपले वृद्धि आउन सक्छ । उच्च क्षेत्रको अर्को प्रभाव भनेको रातो रक्तकोषिकाको उत्पादन बढेर रगत बाक्लो हुन्छ र यसले रक्तसञ्चारको गतिलाई भने ढिलो बनाउन सक्दछ । त्यसैले प्रशस्त पानी पिउने कुरामा ध्यान दिनुहोस् ।

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

यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भने उच्च क्षेत्रको भ्रमणले तपाईंको मुटुलाई समुद्र सतहमा गरिने कडा व्यायामले हुने बोझभन्दा थप बोझ 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 रहँदा -

- बिस्तारै हिँड्नुहोस् ।
- प्रशस्त आराम गर्नुहोस् ।
- प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।
- कुनै समस्या देखिए सोही उचाइमा बस्नुहोस् र थप उचाइ नलिनुहोस् ।
- समस्या रहिरहेमा तुरुन्त तल भर्नुहोस् ।

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

## पेट/आमाशय

उच्च क्षेत्रमा खानाको रूचि घट्न सक्दछ र AMS ले गर्दा अस्वस्थ महसुस हुनसक्छ । खानाको परिवर्तनले पनि तपाईंको रूचि घटाउँदछ ।

पदयात्रा गरिने धेरै स्थानहरूमा सरसफाइको कमी र पिउनयोग्य पानीको अभाव हुन्छ । त्यसैले पखाला लाग्ने सम्भावना बढ्दछ । रोग लागेपछिको निदान भन्दा रोकथाम नै उत्तम विकल्प हुने भएकोले पानीलाई आफैले पिउन योग्य बनाउनु पर्दछ । यसका लागि तबसम्म आयोडिनको प्रयोग गर्न सक्नु हुन्छ, जबसम्म तपाईं गर्भवती हुनुहुन्न अथवा थाइराइड ग्रन्थीको समस्याबाट ग्रसित हुनुहुन्न ।

पखाला लागेमा प्रशस्त पानी अथवा जीवनजल पिई शरीरलाई जलवियोजन हुनबाट बचाउनुपर्दछ । “यात्रीहरूलाई हुने पखाला”

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 ।

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

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

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 बिगार्ने कुरामा सचेत रहनुहोस् ।



उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

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

पाटागोनियन ग्लासियर (Patagonian Glacier) को उच्च क्षेत्रमा डोरीमा भ्रुण्डिएर आरोहण गरिरहँदा “यात्रीहरूलाई हुने पखाला ”का कारण एक आरोही अचानक आफ्नो आरोहण रोक्न बाध्य हुनुपर्थो । साँभ टेन्टमा केही एन्टिबायोटिक्स खाए पश्चात् अर्को दिन उनले आरोहण सुचारु गर्न सके ।

## मृगौला/पिसाब थैली

तपाईं उच्च क्षेत्रमा जति समायोजित हुँदै जानुहुन्छ, त्यति नै शरीरले धेरै पिसाब फ्याँक्दछ। यो राम्रो सङ्केत हो, तर धेरै पटक पिसाब जानुपर्दा तपाईंलाई अप्ठेरो भने लाग्न सक्दछ।

उच्च क्षेत्रको सुख्खा हावा र तापमा कडा परिश्रम गर्दा जलवियोजन हुन सक्दछ र 'यात्रीहरूलाई हुने पखालाले अभ्र 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 सङ्केत गर्दछ।

जबकि पटकपटक दुःखाइ सँगसँगै तुरूक्क पिसाब जानुले पिसाब थैलीको संक्रमण र जलवियोजनको सङ्केत गर्दछ। यदि २ लिटर पानी पिउँदा पनि यो समस्या नहराएमा तपाईंलाई पिसाबको संक्रमण भएको हुनसक्छ र यसको लागि एन्टिबायोटिक्स नै आवश्यक पर्दछ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

- रातमा पिसाब फेर्नका लागि राम्रो भाँडो किन्नुहोस्।
- महिलाहरूलाई Shewee सजिलो लाग्न सक्छ।
- महिलाहरूलाई पिसाब जान Skirt सजिलो लाग्न सक्छ।



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!

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

## जोनी तथा मांसपेशी

साहसिक यात्रामा निक्कले धेरै व्यक्तिलाई नयाँ प्रकारको कडा परिश्रमले शरीर दुख्दछ । तसर्थ उच्च क्षेत्रको कुनै प्रकारको भ्रमण सुरु गर्नु अघि तन्दुरुस्त हुनु जरूरी छ । चाहे त्यो पदयात्रा होस् वा साइकल यात्रा । उच्च क्षेत्रमा जाँदैमा जोनी दुख्ने थप खतरा हुन्छ भन्ने कुरा कुनै अध्ययनले देखाएको त छैन, तर पनि धेरैलाई खुट्टाको मांसपेशी र घुँडाले सताइरहेको हुन्छ । तसर्थ भ्रमणअघि नै तपाईंको मांसपेशीहरूलाई बलियो राख्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

पदयात्राका क्रममा दुईवटा टेक्ने लट्टी (Trekking sticks) को सहायताले हिँडेमा घुँडामा पर्ने भार कम हुन्छ । यो अभि ओरालो भर्दा महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जब तपाईंको घुँडाले भारको महत्त्वपूर्ण अंश बेहोर्दछ । अत्यधिक

मोटो हुनुहुन्छ भने आफ्नो तौल घटाउने अथवा भोलाको तौल घटाउनाले पनि सहयोग पुग्दछ ।



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

- तपाईंलाई व्यावहारिक हुने र मुटुको धड्कन बढाउने कुनै प्रकारको व्यायाम गरी तन्दुरुस्त हुनुहोस् ।
- भ्रमणमा निक्कलनु एक महिना अघिदेखि कम्तिमा हप्ताको पूरा एक दिन व्यायाम गर्नुहोस् ।
- टेक्ने लट्टीको प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने जानुपूर्व नै तिनमा अभ्यस्त हुनुहोस् ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा –

- यदि जोनी अथवा मांसपेशी नराप्नरी दुख्न थालेमा भार कम गर्नुहोस्, बिस्तारै हिँड्नुहोस्, अथवा एक दिन विश्राम लिनुहोस् ।
- जोनी 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 हुनेपनि थियो । थप केही दिनसम्म घुँडा दुखाइले मलाई सताइरह्यो ।

## हात तथा खुट्टा

उच्च क्षेत्रमा घामबाट डड्ने र चिसोले कदयाँग्रिने दुवै खतरा रहन्छ। परावैजनी विकीरण (Ultraviolet Radiation) को अत्यधिक मात्राले तपाईंको छाला डड्न सक्छ भने चिसो वातावरण र अक्सिजनको अभावमा “हिउँले खान” सक्छ।

न्यून तापक्रम र चिसो हावा चल्ने उच्च क्षेत्रमा शरीरको कुनै पनि अङ्गलाई हिउँले खान सक्दछ। सुरु अवस्थामा प्रभावित अङ्गहरू रक्तसञ्चारको अभावमा सेतो, लाटो र साह्रो हुने हुन्छन्। त्यस्ता भागलाई तातो बनाउने प्रयास गर्दा असह्य दुःखाइ हुनुका साथै रातो हुने, चिलाउने तथा सुन्निने हुनसक्छ। यदि चिसो अवस्था कायमै रह्यो भने छालामा फोका उठ्ने, कालो हुने र त्यो भाग कामै नलान्ने अवस्था सम्ममा पुग्दछ। बाँकी अङ्ग जोगाउन प्रभावित भागहरू (जस्तै:

औंलाहरू) लाई काटेर फाल्नुपर्ने अवस्था आउन सक्छ।

अत्यधिक घाम र चिसोबाट प्रभावित हुने शरीरका अंगहरू भनेका- ओंठ, नाक, कान, चिउँडो तथा हातखुट्टाका औंलाहरू हुन्। तसर्थ तिनीहरूलाई विशेष सुरक्षाको आवश्यकता पर्दछ। उच्च क्षेत्रमा हात, अनुहार र गोलिगाँठाहरू सुन्निनु सामान्य नै भए पनि सँगसँगै अन्य समस्याहरू छन् कि भनेर जाँच्नु आवश्यक हुन्छ।



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

- घामबाट बच्ने क्रिम (Sun cream- SPF 15-30) लिनुहोस्।
- सूर्य प्रतिरोधात्मक मलम (Sunblock) लिनुहोस्।
- न्यानो, बाक्लो तथा आफूलाई मिल्ने पञ्जा, मोजा, टोपी तथा जुता लिनुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- हातखुट्टा सधैं सुख्खा राख्नुहोस्। चिसो पञ्जा, मोजा तुरुन्तै फेर्नुहोस्।
- आफूलाई मिल्ने लुगाहरू मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- Sun cream/block लगाइराख्नुहोस्।
- घाम, चिसो र हावाबाट सधैं बच्नुहोस्।

हिमालयमा गएको हिमपहिरोमा परेर नौजनाको मृत्यु भयो र अन्य कैयौं घाइते भए। घाइतेहरूलाई हेलिकप्टरद्वारा उद्धार गरियो। संलग्न भरियाहरूलाई भने भारी बोकी तल फर्न 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 खोलने प्रयत्न गरेनन्। न्यानो हिमाली लुगाहरूले भरिएको भारी हुँदाहुँदै पनि उनीहरूको ज्यान गयो।

उच्च क्षेत्रमा पाइने परावैजनी विकीरणले तपाईंको आँखामा गम्भीर असर पुऱ्याउँदछ । आँखामा बालुवा परेजस्तो अप्ठ्यारो 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 भन्भटिलो 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 भित्री 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 गुमेमा तुरुन्त तल भर्नुहोस् ।



उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- आँखालाई विकीरणबाट बचाउन कालो चश्माको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- चश्मा हराउनु भएमा Cardboard मा दुई वटा प्वाल बनाएर पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।
- भ्रमणदलका कर्मचारी र सहयोगीसँग पनि चश्मा छ भन्ने निधो गर्नुहोस् ।
- कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोगमा उचित सरसफाई अपनाउनुहोस् ।

२९ वर्षीय एक सगरमाथा आरोही दिनहुँ फाल्नुपर्ने कन्ट्याक्ट लेन्सको प्रयोग गर्थे । 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 देख्न सकेनन् । दुई शोर्पाको सहयोगले उनलाई तल ल्याइयो । उनको आँखामा संक्रमण हुनुका साथै Snow blindness पनि भएको थियो । डाक्टरले उनको कन्ट्याक्ट लेन्स त निकालिदिए 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 आँठ नराम्ररी डड्न सक्छ, त्यसैले Zinc युक्त Sun cream प्रयोगगरी आँठको सुरक्षा गर्नुहोस्।

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

दाँत सम्बन्धी सबै समस्याहरूको पूर्व रोकथाम गर्न सकिन्छ। कमजोर सरसफाइका कारणले जवान मानिसहरूमा बुद्धि बढाउने कामसमस्याहरू धेरै नै देखिन्छन्। कीराले खाएका दाँतका भागहरूलाई उचाइमा चल्ने चिसो हावाले भर्ने बिगार गरी दुःख दिन्छ।

धेरै गुलियो खानाले कीराले खाएको दाँतमा भर्ने दुखाइ बढाइदिन्छ, जसको लागि जरादेखि नै दाँत निकाल्नुपर्ने हुनसक्छ, जुन कुरा भ्रमण

अवधिमा लगभग असम्भव प्रायः हुन्छ।

दाँत तथा गिजा सम्बन्धी धेरै रोगहरूको छोटो समयको लागि निदान अमोक्सिसिलिन र मेट्रोनिडाजोल (Amoxicillin and Metronidazole) जस्ता औषधि खाएर गर्न सकिन्छ। सुन्निएको कम गर्न आइबुप्रोफेन (Ibuprofen) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।



उच्च क्षेत्रमा जानु अघि –

- ६ हप्ता अघि नै X-ray सहितको दन्त परीक्षण गराउनुहोस्।
- आँठको सुरक्षाको लागि Zinc Glacier क्रिम किन्नुहोस्।
- Chap Stick किन्नुहोस्।
- खोकीको चक्की किन्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा –

- प्रशस्त पानी पिउनुहोस्।
- आँठको सुरक्षा गर्नुहोस्।
- दुखाइ तथा सुन्निने 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 एम्ब्रेष्ट, ल्होत्से, नुप्से, अमादबलम र पुमोरीमा पुग्ने इच्छा अधुरो नै रहेको पाए। तिनीहरू कसैले पनि घर छाड्नु अघि आफ्नो दन्त परीक्षण गराएका थिएनन्।

## कान तथा नाक

तपाईं उच्च क्षेत्रतर्फ जति बढ्दै जानुहुन्छ, त्यति नै तपाईंको कान र नाकको समस्या आउने छन् । 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 प्राणघातक 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 लागुहोस् ।



श्वास लिँदाको हावालाई नाकले उचित तापक्रम तथा आर्द्रता दिन सकेन भने खोकी लागिरहने, घाँटी दुख्ने र गम्भीर अवस्थामा फोक्सोमा समेत समस्या ल्याउन सक्दछ ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- 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 बित्ताए । सूर्यका प्रतिबिम्बित किरणले उनको नाकको तल्लो भाग नराम्ररी डढ्यो र निको हुन करिब सात दिन लाग्यो ।

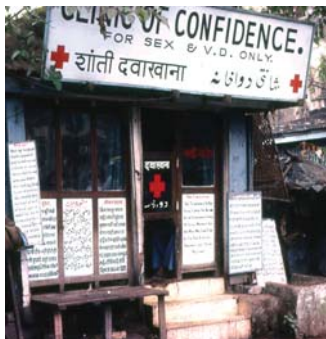
## प्रजनन स्वास्थ्य

महिला -

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

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

परिवार नियोजनको अस्थायी साधनको रूपमा प्रयोग हुने पिल्सको प्रयोगले उच्च 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 हुने यसको प्रयोगले पनि महिनावारी रोक्दछ ।

महिला र पुरुष (जोडी) -

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

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

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

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

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

## निद्रा

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

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

AMS भएका व्यक्तिको निद्रा पनि नराम्ररी बिग्रन्छ । जसले कमजोर समायोजनको अवस्थालाई जनाउँदछ ।

चिसो वातावरण, सँगै सुत्ने साथीको घुराइ



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 फेर्न उठेको थियो !

र असजिलो ओछ्यान वा टेन्टले पनि तपाईंको निद्रालाई असर पारिरहेको हुन्छ ।

उच्च क्षेत्रमा धेरै पिसाब लाग्नाले पनि तपाईंको निद्रा बिग्रन्छ ।

उच्च क्षेत्रमा धेरै सास फेर्नु 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 तपाईंलाई 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 । अरूलाई अत्याउने भए पनि यो समस्या खतरा भने होइन र उच्च क्षेत्रमा समायोजन हुँदै जाँदा यो बिस्तारै हराउँछ ।

सुख्खा र धुल्लोयुक्त हावाले घुर्ने समस्या चर्काउन सक्छ, तर रातमा नाक बन्द हुने समस्या भने खासै चर्कदैन ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- धेरै निद्राको लागि प्रयत्न गर्नुहोस् ।
- रात पर्न थालेपछि मदिरा वा कफी पिउने नगर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंको निद्रा केही दिनमा राम्रो नभएमा थप उचाइ नलिनुहोस् । बरु 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 गाह्रो छ । त्यसैले पर्याप्त आराम तथा समय दिएर उनीहरूलाई नयाँ स्थानमा अभ्यस्त पाउँदा 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 हुँदा गइरहेको पाएमा ती बच्चाहरूलाई उच्च हिमाली अस्वस्थता

भएको हुनसक्दछ । यस्तो अवस्थामा त्यही उचाइमा बस्ने अथवा तल भर्ने निर्णय लिनुपर्दछ ।

अलिक ठूला बच्चाहरूले आफूलाई भएको कुरा भन्न सक्दछन् । तीव्र पार्वत्य व्यथा/लेक लाग्नु (AMS) का लक्षण ठूला मानिसमा र उनीहरूमा एकै हुन्छन् । तसर्थ उनीहरूको अप्ठ्यारोमा थप उचाइ नलिन, आराम गर्ने अथवा तल फर्कने सम्म गर्नुपर्दछ ।



### उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- भ्रमण योजनाबारे कम्तिमा ३ महिना अघि देखि नै चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस् ।
- लुगा, सफा पिउने पानी, खानेकुरा, Sun screen, चश्मा आदिको वन्दोवस्त 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 निक्कै गर्नुहोस् ।

### उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- उच्च हिमाली अस्वस्थताको उपचार ठूला मानिस तथा बालबच्चाहरूलाई समान हो तर ४० के.जी भन्दा कम तौलका बच्चाहरूलाई ठूला मान्छेहरूलाई चाहिने औषधिको मात्रा भन्दा आधा गर्नुपर्दछ ।
- बच्चाको तौल, औषधि तथा औषधिको मात्रा उल्लेखित कार्ड बोक्नुहोस् ।
- सम्भन्नुहोस्, उचाइबाट यथाशक्य तल भर्नु नै अस्वस्थताको उत्तम उपचार हो ।

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 सुझाव दिए । तल उपत्यका ल्याएको ६ घण्टा पश्चात् ऊ ठीक भयो ।

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

उच्च क्षेत्रमा भारी बोक्ने पेशा अँगाल्दैमा भरियाहरू सधैं 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 ।

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



- पर्याप्त लत्ताकपडा र जुत्ता
- पर्याप्त खाना र पिउने पानी
- उचित वासस्थान
- स्वास्थ्य सेवा तथा जीवन बिमा
- उचित तौलको भार
- बिरामी परेर तल भर्दा हेरचाहको व्यवस्था

कम्पनी (तथा आफै) सँग सोध्नुपर्ने प्रश्न -

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

३३ वर्षको भरिया कुलबहादुरलाई सिकिस्त बिरामी भएर भारी बोक्न नसक्ने भएपछि सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्जको ट्रेलमा छाडिन्छ । पछि अर्को पदयात्रा टोलीले उनलाई बेहोस् अवस्थामा भेट्दछन् । हिउँले खाएर उनको खुट्टा गुम्दछ । कुन देशका पदयात्रीका लागि कुन कम्पनी मार्फत् भारी बोकेका थिए भन्ने उनले कहिल्यै थाहा पाएनन् ।

## आपतकालीन अवस्थामा के गर्ने ?

यो पाना पदद्वै हुनुहुन्छ भने तपाईं कि त राम्रो पदयात्राको परिकल्पना गर्दै हुनुहुन्छ अथवा कुनै आपतकालीन अवस्थामा हुनुहुन्छ । जे भए पनि, महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईं नआत्तिनुहोस् । तल उल्लेखित जानकारीहरू तपाईंलाई आपतकालीन स्थितिको सामना गर्न सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यका लागि तयार गरिएको हो ।

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

टोलीको सुरक्षाको लागि एक व्यक्तिलाई प्रमुख बनाउनुहोस् ।

आवश्यक पूर्व जानकारीहरू लिनुहोस्

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

जति चाँडो सहयोगको लागि गुहार्नु हुन्छ, त्यति नै राम्रो हुन्छ । रेडियो र टेलिफोनहरू उच्च क्षेत्रमा काम नगर्न सक्दछन् । घटनास्थल कहाँ छ भन्ने बारेमा पूर्ण जानकारी दिनुहोस् । घाइतेहरूको सक्दो उपचार

गर्नुहोस् । प्राथमिकताको निर्धारण गर्नुहोस् । आधारभूत प्राथमिक उपचार दिनुहोस् । तपाईंको सानो आड र मीठो बोलीले मात्र पनि घाइतेलाई राहत मिल्दछ ।

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

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



हेलिकप्टर अवतरण क्षेत्र -

- १०० पाइला गोलाइको समथल क्षेत्र पहिचान गर्नुहोस् ।
- अनावश्यक वस्तु तथा मान्छेलाई हटाउनुहोस् ।
- सानासाना ढुङ्गा मार्फत H आकार दिनुहोस् अथवा चम्कने बत्ती वा लुगाको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- Y आकारमा हात फैलाई अवतरण क्षेत्रको ठीक बाहिर एक व्यक्ति उभिनुहोस् ।
- हेलिकप्टर टोलीले नभने सम्म हेलिकप्टरको नजिक नजानुहोस् ।

## घटना अभिलेख कार्ड

घटना भएको कुनै स्थान छोड्नु अघि घटना अभिलेख कार्डमा सक्ने जति विवरण भर्नुहोस् । यसमा आकस्मिक सेवामा सम्मिलित व्यक्तिका लागि उपयोगी हुने जानकारी हुन्छ र यसले घाइतेहरूको उपचार प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँदछ ।

तपाईंको समूहको लागि:

वास्तविक घटनास्थल:

घटनाको प्रकृति:  
(के भएको थियो ?)

घटनास्थलको समस्या :

घटनास्थलसम्मको पहुँच  
(कसरी आइपुग्ने ?)

घाइतेहरूको संख्या :

आवश्यक सामग्री :

प्रत्येक घाइतेको लागि:

नाम :

जन्म मिति :

केही कुराको एलर्जी :

औषधि उपचार :

पुरानो स्वास्थ्य समस्या :

अन्तिम खानपानको समय :

के भएको थियो ?

चोट पटक :

गरिएको उपचार :

समय :

विवरण भर्नेको नाम :

मिति:

हस्ताक्षर :

## औषधोपचार

उच्च क्षेत्रको यात्रामा कुनै औषधि नलिई निकल्नु हुँदैन। कति औषधि चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र लिनुपर्दछ। त्यस्ता औषधि मध्ये कतिले तपाईंको ज्यानै 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 निकल्नु 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 निक्कै गर्नुहोस्।

औषधि सम्बन्धी कानुनी समस्याहरूबाट बच्न सधैं चिकित्सकले दिएको पूर्जा लिएर मात्र हिँड्नुहोस्।



उच्च क्षेत्रमा रहँदा–

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

सियोले घोचेजस्तो गरी मेरो काँधमा कुनै वस्तुले टोक्यो। तीन मिनेटपछि मलाई चिलाउन थाल्यो। अर्को एक मिनेटमा म कसैको पाखुरामा ढल पुगें। उपचार टोली औषधिको भोलाको लागि कराउन थाले। दुई मिनेटको अन्तरालमा मलाई अक्सिजन, एड्रिनालिन, 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 सधैं EpiPen नामक औषधि बोक्दछु। कतै फेरि त्यस्तै घटना नदोहोरियोस्।

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

## अक्सिजन

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

(१) अक्सिजन सिलिन्डरको प्रयोग

अक्सिजन सिलिन्डर मार्फत् अनुहारमा मिल्ने मास्क जोडेर चाहिएको व्यक्तिले सजिलै अक्सिजन प्राप्त गर्न सक्दछ। २ लिटर प्रति मिनेटका दरले सधैं अक्सिजन बगिरहने यन्त्र



जडान गरे ३०० लिटर अक्सिजन भएको सिलिन्डर २/३ घण्टा चल्दछ। तर त्यही सिलिन्डर श्वास भित्र लिँदा मात्र प्रयोग गरेमा 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 अक्सिजनको मात्रासम्म पुऱ्याउन सकिन्छ।

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

- भित्रको मान्छेसँग बोल्न अप्ठ्यारो हुने।
- बेहोस व्यक्तिलाई निरीक्षण गरिरहन ब्याग भित्र अर्को व्यक्ति पनि चाहिने।
- कानको जाली बिगार्न सक्ने।
- छोटो समयको लागि मात्र ठीक हुने।

एक जोडीले मराङ्गु हुँदै किलिमाञ्जरो (५,८९५ मिटर) चढ्ने निर्णय गर्दछन्। दुई दिनको पदयात्रापछि उनीहरू ३,७६० मिटर उचाइमा अवस्थित होरम्बु हटमा पुग्दछन्। दुई घण्टा नबित्दै श्रीमान्लाई श्वास फेर्न अप्ठ्यारो हुन्छ। राति ऊ फिँजयुक्त 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 समस्याहरू

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

लिएर मात्र जानुहोस् । कुनै पनि असामान्य अवस्था लिएर कतै दुर्गम वा टाढा ठाउँमा जानु खतरापूर्ण हुनसक्छ । हाम्रो उद्देश्य भनेको त्यस्तो सम्भावित खतरालाई सकेसम्म घटाउनु हो । तपाईं आफ्नो यात्रालाई पूर्ण रूपमा सुरक्षित राख्नका लागि तयार रहनुहोस् ।

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 उच्च क्षेत्रमा उपलब्ध सेवाको बारेमा जानकारी लिनुहोस् र कुनै समस्या परिहालेमा के गर्ने भनेर सतर्क रहनुहोस् ।
- आफ्नो घरको र आफू जाने ठाउँमा 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 बाक्स बनाउनुहोस् । जगोडा औषधिहरू पनि राख्नुहोस् र त्यसको हराउने सम्भावना कम गर्न आपसमा बाँड्नुहोस् ।
- 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 अप्ट्यारो, महँगो अथवा असम्भव हुनसक्छ ।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- आफ्नो स्वास्थ्य सम्बन्धी कागजपत्र सदैव आफूसँग राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक दिन, आफूले खाएको औषधि र त्यसले ल्याएको परिवर्तनहरूबारे टिपोट गर्नुहोस् ।
- यदि रोगको लक्षणहरू बिग्रँदै गएमा, थप उचाइमा जानबाट रोक्नुहोस् । थप उच्च क्षेत्रमा जाँदा हुने सम्भावित खतरालाई ध्यानमा राख्दै तल फर्नुहोस् ।
- 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 गरोस् ।
- 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 रहँदा -

- आकस्मिक ग्लुकोज, ग्लुकोज मापन यन्त्र र औषधिहरू सदैव साथमा राख्नुहोस् ।
- इन्सुलिन चिसिएर जम्नबाट जोगाउन न्यानो पारी राख्नुहोस् ।
- संक्रमणबाट बच्नुहोस् । बिरामी भएमा तुरुन्त सहयोग लिनुहोस् । इन्सुलिन लिन नछोड्नुस् ।
- याद राख्नुहोस्, व्यायामले इन्सुलिनको आवश्यकता घटाउँदछ र निष्कृतताले बढाउँदछ ।

## मुटुको अवस्था र उच्च रक्तचाप

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

- मुटु परीक्षण गर्नुहोस् र एक्कासी 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 रहँदा -

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

## एलर्जी / एनाफाइलाक्सिस

एक पटक एलर्जीको उपचार भैसकेपछि पनि त्यसको २४ घण्टाभित्र कुनै पूर्व सङ्केत विना फेरि समस्या देखिन सक्छ । त्यसैले सक्दो चाँडो यसको उपचार गर्नेतर्फ लाग्नुपर्छ ।

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

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

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

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

## फोक्सोको 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 रहँदा -

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

## दम

उच्च क्षेत्रमा कतिलाई चिसो र व्यायामले दम निम्त्याउन सक्छ तर धेरैलाई भने शरीरको आफ्नै स्टेरोइड बढेर र हावाबाट हुने एलर्जी 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 बिगानै तत्त्वहरू थाहा पाइराख्नुहोस् र सकेसम्म त्यसबाट टाढै रहनुहोस्।
- शारीरिक अभ्यास गर्नुहोस्।

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

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

## छारेरोग/मुर्छापने रोग

उच्च क्षेत्रमा जानु अघि -

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

उच्च क्षेत्रमा रहँदा -

- रोगहरूबाट बच्नुहोस्। यसले 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 पादछ। यस्ता लक्षणहरू हिमाली अस्वस्थतामा पनि हुनसक्छ। त्यसैले शंका लागेमा तुरुन्त तल भर्र्नुहोस्।
- अचानक हुने छारेरोगको आक्रमणले केही स्थानमा ज्यानै जाने स्थिति ल्याउन सक्छ। त्यसैले छारेरोगको आक्रमणपछि पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।



न्यून उचाइ भएको क्षेत्रको दौँजोमा उच्च क्षेत्रको वातावरण एकदम नाजुक हुन्छ । पत्र स्व रूप उच्च क्षेत्रमा हुने प्राकृतिक प्रक्रियाहरू धेरै नै सुस्त हुन्छन् र त्यहाँको

वातावरणमा हुने कुनै प्रतिकूल प्रभावहरू लामो समयसम्म रहिरहन्छन् ।

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

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 नुहाउनुहोस् ।
- Flush Toilet को प्रयोग नगर्नुहोस् । Earth toilet प्रयोग गर्नुहोस् ।

खाद्यान्न :

उच्च क्षेत्रमा खाद्यान्न उब्जाउन कठिन छ । त्यसैले

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

दाउरा :

दाउरा एकदम अमूल्य छ, त्यसैले -

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

फोहोर :

फोहोर ठूलो समस्या हो, त्यसैले -

- बोटलको पानी नकिन्नुहोस् । खाली बोटल व्यवस्थापन फन्धटिलो हुन्छ ।
- आफूले ल्याएको सबै सामान आफूसँग फिर्ता लानुहोस् ।
- सकिएको ब्याट्रीलाई आफूसँग फिर्ता ल्याउनुहोस् । आफू र आफ्नो समूहको फोहोर कसरी व्यवस्थापन भैरहेको छ ध्यान दिनुहोस् । नराम्रा बानी त्याग्नुहोस् ।
- Pit latrines को प्रयोग गर्नुहोस् ।
- Sanitary wear व्यवस्थापनको योजना बनाउनुहोस् ।

वनस्पति तथा जीवजन्तु:

उच्च क्षेत्रका वनस्पति तथा जीवजन्तुहरू संवेदनशील वातावरणमा हुकिरहेका हुन्छन्, त्यसैले

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

## थप अध्ययनका लागि

- 1) **The High Altitude Medicine Handbook**, by Drs Pollard & Murdoch
- 2) **Bugs, Bites, and Bowels**, by Dr Wilson - Howarth
- 3) **Altitude Illness: Prevention & Treatment**, by Dr Stephen Bezruchka
- 4) **Pocket First Aid and Wilderness Medicine**, by Drs Jim Duff and Peter Gormley



## उपयोगी वेबसाइटहरू

British Mountaineering Council (BMC) [www.thebmc.co.uk/medicine](http://www.thebmc.co.uk/medicine)  
Certec [www.certec.eu.com](http://www.certec.eu.com)  
Epilepsy action website [www.epilepsy.org.uk/info/sportsandleisure/index](http://www.epilepsy.org.uk/info/sportsandleisure/index)  
Foreign & common wealth office travel advice [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel)  
Frostbite [www.christopherimray.co.uk/highaltitudemedicine/frostbite.htm](http://www.christopherimray.co.uk/highaltitudemedicine/frostbite.htm)  
Gamow Bag [www.chinookmed.com](http://www.chinookmed.com)  
General Travel information [www.fitfortravel.nhs.uk](http://www.fitfortravel.nhs.uk)  
Himalayan Rescue Association Nepal [www.himalayanrescue.org](http://www.himalayanrescue.org)  
International Porter Protection Group (IPPG) [www.ippg.net/guidelines/index.html](http://www.ippg.net/guidelines/index.html)  
International Society for Mountain Medicine (ISMM)  
[www.ismm.org/np\\_altitude\\_tutorial.htm](http://www.ismm.org/np_altitude_tutorial.htm)  
Kathmandu Environmental Education Project (KEEP) [www.keepnepal.org](http://www.keepnepal.org)  
MEDEX [www.medex.org.uk](http://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](http://www.mountain-mad.org)  
Mountain Medicine Society of Nepal [www.mmsn.org.np](http://www.mmsn.org.np)  
Nepal Tourism Board [www.welcomenepal.com](http://www.welcomenepal.com)  
Oxygen (constant flow system) [www.topout.co.uk](http://www.topout.co.uk) and [www.poisk-ltd.ru](http://www.poisk-ltd.ru)  
Oxygen (demand flow system) [www.summitoxygen.com](http://www.summitoxygen.com)  
Portable Altitude Chamber (PAC) [www.treksafe.com.au](http://www.treksafe.com.au)  
Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA)  
[www.uiaa.ch/index.aspx](http://www.uiaa.ch/index.aspx)



# दैनिक AMS सूचाङ्क कार्ड

| दिन   | उचाइ | AMS स्कोर |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   | कैफियत |  |  |  |
|---|------|-----------|----|---|----|----|---|------|----|---|----|----|---|--------|--|--|--|
|   |      | बिहान     |    |   |    |    |   | साँझ |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
|   |      | टा        | वा | थ | रि | नि | ज | टा   | वा | थ | रि | नि | ज |        |  |  |  |
| १   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| २   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ३   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ४   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ५   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ६   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ७   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ८   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ९   |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| १०  |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| ११  |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| १२  |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| १३  |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| १४  |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |
| टा- टाउको दुखाइ, वा- वाकवाकी, थ- थकान, रि- रिङ्गटा, नि- निद्रा, ज- जम्मा स्कोर ० = राम्रो देखि ३= खत्तम |      |           |    |   |    |    |   |      |    |   |    |    |   |        |  |  |  |

## व्यक्तिगत विवरण

|  |  |   |
|--|--|---|
| नाम :  |  | यहाँ तपाईं आफ्नो<br>फोटो टाँस्न<br>सक्नुहुन्छ |
| जन्म मिति :  |  |   |
| नजिकको नातेदारको<br>सम्पर्क विवरण :                          |  |   |
| नियमित लिइरहेको<br>औषधि उपचार :                              |  |   |
| एलर्जी :   |  |   |
| महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या :<br>जस्तै- मधुमेह, उच्च रक्तचाप |  |   |
| उपचार विवरण :  |  |   |
| बिमा विवरण :   |  |   |

## निम्न व्यक्तिहरुमा हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं:

### अंग्रेजी संस्करण

#### लेखकीय सहयोगकोलागि

Damien Bailey

Keith Burgess

David Geddes

Mark Howarth

Mandy Jones

Dan Morris

Chris Smith

Catharine Wilson

Denzil Broadhurst

Simon Currin

Sandra Green

Olly Kemp

Ian Manovel

Stephan Sanders

Jill Sutcliffe

Jeremy Windsor

Mike Brookes

Gerald Dubowitz

David Hillebrandt

Juliette Levement

Alex Martin-Bates

Eli Silber

Henriette Van Ruiten

#### वास्तविक घटनाहरुकोलागि

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

#### सम्पादनकोलागि

General: Denzil Broadhurst, Chris Smith

Medical: Simon Currin, David Hillebrandt, Jim Milledge, Paul Richards

#### तस्वीरहरुकोलागि

Bruce Bricknell

Page 33

Denzil Broadhurst

Page 17, 23

Simon Currin

Page III, 9, 10, Back cover

Diana Depla

Page 24

Gerald Dubowitz

Page 12, 14, 20, 26, 41

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,

Dorje Sherpa

Page 8

Chris Smith

Front cover, Inside Front

Cover, Page 5, 11, 15, 19,  
21, 22, 28, 30, 31, 39

Jacky Smith

Page 29

Catharine Wilson

Inside Back Cover

Jeremy Windsor

Page 35

### नेपाली संस्करण

#### अनुवाद सहयोगी

घनबहादुर थापा, विनय सापकोटा

रूद्र पौडेल, सागर पन्थी

#### विशेष आभार

संवाद, संयोजन तथा सुभाक्कालागि: डा. मतिराम पुन

परिकल्पना, पाण्डुलिपि अध्ययन तथा रचनात्मक सुभाक्कालागि: डा. बुद्ध बस्नेत

अनुवाद तथा सम्पादन: मणिराज न्यौपाने, themaniraj@gmail.com



# उच्च क्षेत्रको यात्रा

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


यो पुस्तक तपाईंलाई उच्च क्षेत्र र त्यहाँको पातलो हावामा समायोजित हुन तपाईंको शरीरले गर्ने परिवर्तनका केही प्रक्रियाहरू बुझ्न सहयोग पुगोस् भन्ने ध्येयका साथ तयार 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 भैरेहेको मृत्यु जस्ता महत्वपूर्ण अवस्थाहरू समेत यो पुस्तकले समेटेको छ ।


निम्न संस्थाले यस पुस्तकको प्रयोगको लागि सुझाव गरेका छन् -

Association of British Mountain Guides (BMG)

British Mountaineering Council (BMC)


International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA)


मूल श्रोत: Travel at High Altitude, 

प्रकाशक: नेपाल पर्यटन बोर्ड 

पर्यटक सेवा केन्द्र, पो.ब.नं.: ११०१८

भृकुटी मण्डप, काठमाडौं, नेपाल

परिकल्पना: हिमाली चिकित्सा समाज नेपाल (MMSN) 

संयोजन: हिमालयन उद्धार संघ नेपाल (HRA) 

अनुवाद तथा सम्पादन: मणिराज न्यौपाने

सुझाव तथा प्रतिक्रियाकालागि:

हिमालयन उद्धार संघ नेपाल (HRA)

फोन: ४४४०२९२, ४४४०२९३

ईमेल: hra@mail.com.np



NATURALLY NEPAL  
ONCE IS NOT ENOUGH