

KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU



DIBAJI



Kitabu hiki kimeandikwa na watu wanaopenda kukwea milima, wenye mapenzi mabsusi na matibabu na kinachowenza kuwasibu watu katika nyanda za juu. Maudhui yake hayana budi kutazamwa kimuongozo tu uliokitwa katika maarifa ya kimuktdha uliopo.

Tafiti kuhusu magonjwa ya nyanda za juu si rahisi kufanyika, zina ubuibui na

bado hazitabiriki ni lini zitakidhi haja toshelevu. Yeyote anayesafiri kuelekea eneo la uwanda wa juu hushauriwa kuomba msaada wa kimatibabu kabla ya kwenda huko na mara nyingine iwezekanapo wanapokumbuna na changamoto wanapokuwa huko.

Toleo la kwanza: 2007 Toleo hili: 2008

Mwandishi na mchapishaji wamefanya kila liwezekanalo kwao ili taarifa ziwe sahihi na zikidhi haja ya muktadha iwezekanavyo. Hata hivyo hawatawaijibika kwa upotevu wowote, madhara au uharibifu uliosababishwa na mtu yeyote ikiwa ni upungufu wa kibinadamu au kuondolewa kwa lolote au kama matokeo ya ushauri na taarifa ya kitabu hiki.

Haki zote zimehifadhiwa. Tunahimiza matumizi yasiyo ya kibiashara ya kijitabu hiki bora tu hati miliki ya mwandishi iwe imebainishwa © Medex 2007, 2008

Kitabu hiki kinaweza kupakuliwa bure kutoka kwenye tovuti ; www.medex.org.uk

YALIYOMO

1	Dibaji	22	Viungo/Misuli
2	Tafiti kuhusu nyanda za juu	23	Peo
3	Maana ya uwanda wa juu	24	Macho
4	Nyanda za juu zilipo duniani	25	Kinywa / Meno
5	Ulaya	26	Masikio/ Pua
6	Amerika ya kaskazini na kusini	27	Via vya uzazi
7	Afrika	28	Usingizi
8	Asia	29	Watoto kwenye uwanda wa juu
9	Austaralia	30	Mchukuzi
10	Ncha ya kusini mwa dunia (Antaktika)	31	Cha kufanya kwenye dharura
11	Kuzoea hali ya hewa	32	Shajara ya rekodi za matukio
12	Taathira kwenye uwanda wa juu	33	Vidonge/ Sehemu zake
13	Ugonjwa wa uwanda wa juu	35	Oksijeni
15	Ubongo	36	Hali za awali
16	Kujaa kwa maji ubongoni kama taathira ya uwanda wa juu (HACE)	39	Mazingira salama
		40	Rejea
17	Mapafu	41	Tovuti muhimu
18	Kujaa kwa maji mapafuni kama taathira ya uwanda wa juu (HAPE)	42	Shukrani
19	Moyo/ Damu	43	Kadi ya alama ya kila siku ya magonjwa hatarishi mlimani (AMS)
20	Tumbo/ Matumbo		
21	Figo/ Kibofu	44	Maelezo ya kibinafsi



DIBAJI

Mnamo mwaka 1991 madaktari waliopata shauku ya tiba za milimani walimuona mkwea mlima makini akifa katika mlima wa Mera La. Tabibu aliyekuwa naye hakuwa na maarifa mengi juu ya magonjwa ya milimani.

Tanzia hii iliwashajiisha madaktari kujifunza magonjwa ya kiuwanda wa juu na kuwapa wengine taarifa hii.Taasisi iitwayo TIBA-DHARURA 'Medical Expeditions' ikazaliwa kwa hili kama jukumu lake.

Miaka kumi baadaye,tena katika mlima wa Mera La,wanachama wa tibadharura maarufu kama medical expeditions walimuona bi-kizee wa kijapani akizimia kisha kuaga dunia kwa kuachwa nyuma na rafiki yake. Roho nyingine ilipotezwa licha ya tafiti zote na elimu yote.Kuna mengi yanayohitajika kuokoa roho kama hizi.

Tangu mwanzoni mwa miaka ya tisini(1990) wanachama wa tibadharura, 'Medical Expeditions' pamoja na wengine wamekuwa wakifanya tafiti za tiba za milimani.

Wamejitahidi kuboresha maarifa ya madaktari husika au washauri wa wasafiri wa nyanda za juu.

Kitabu hiki kimekitwa kwenye namna taathira za usafiri wa nyanda za juu zinavyoweza kuudhuru mwili wako na shabaha za kujuza kwa nini ujhisi vibaya au uugue.Hupendekeza mbinu

za kuzuia magonjwa na kipi kifanyike ukikabiliwa na magonjwa yanayohusiana na nyanda za juu.

Uzoefu wetu wenyewe na uchunguzi kifani zimejumuishwa. Vifo katika mlima Mere La vilisababishwa na kwenda kwenye uwanda wa juu ingawa vyote vingeweza kuepukwa endapo maelekezo rahisi tu yan gezingatiwa.

Tiba-dharura, maarufu kama 'Medical Expeditions' huelimisha madaktari kuhusu magonjwa ya nyanda za juu na kuwashajiisha wengine wayajue pia. Kitabu hiki ni jitihada zetu kuu kumsaidia kila mmoja kuwa salama anaposafiri kwenye nyanda za juu.



MAARIFA ZAIDI KUHUSU NYANDA ZA JUU

Kijitabu hiki ni matokeo ya jitihada za pamoja za mashirika mawili yenye shauku ya safari na tiba katika nyanda za juu.

Medical Expeditions hulenga haya:

- Kuchunguza sura zote za magonjwa katika nyanda za juu.
- Kuwaelimisha wakwea-milima na wasafiri wa safari za mbali na madaktari wao kuhusu kiini na uepukaji wa magonjwa nasibishi ya nyanda za juu.

Ilianzhishwa mwaka 1992, inajivunia heshima ya hadhi ya kimataifa kwa ajili ya tafiti na uelimishaji.

'Medical expeditions' kwa kawaida hujikita kwenye tafiti za makundi sampuli kubwa na kwa muda mrefu. Mfano hai mmoja ni ule unaojumuisha wanachama 75 wanaojitosa kwenye nyanda za juu kwa wiki sita.

Medex ni klubu inayoziendaa safari zeny'e malengo maalum na za kiuthubutu kote duniani na katika

tiba-thubutu. Huwaunganisha weny'e shauku ya safari za kijasiri na tiba za kijasiri. Medex imewahi kuratibu kwa mafanikio makubwa safari za kimalengo kwenye mlima Everest mnamo mwaka 1994, Kangchenjunga mnamo mwaka 1998 na Hongu mwaka 2003.

Kujua zaidi kuhusu tuyafanyayo au kuijunga nasi ebu tembelea tovuti yetu.



UWANDA WA JUU NI NINI?



Swali zuri! Katika hiki kitabu tunazungumzia kuhusu kutoka kwenye mwambao wa bahari kwenda kokote Zaidi ya mita 2000 kutoka usawa wa bahari. Miili yetu huzoea mazingira tuliyomo, tukienda nyanda za juu haina budi kubadilika kulingana na mazingira.

Uwanda wa juu huanza taathira kati ya mita 1500-2000. Mwili huanza kuonekana tofauti kidogo inapajaribu kujihamu dhidi ya mabadiliko ya viwango vya oksijeni. uendapo juu na haraka kwa takribani mita 2500, magonjwa ya nyanda za juu ni kawaida.

Wakipewa muda wa kutosha kubadilika kulingana na mazingira, wengi wanaweza kumudu kusawiri uwanda wa juu wa kati ya mita 5000 (Kambi msingi ya mlima Everest) na mita 5500. Zaidi ya m.5500 wachache huweza kumudu kusawiri tena. Afya na uwezo hudhoofika.

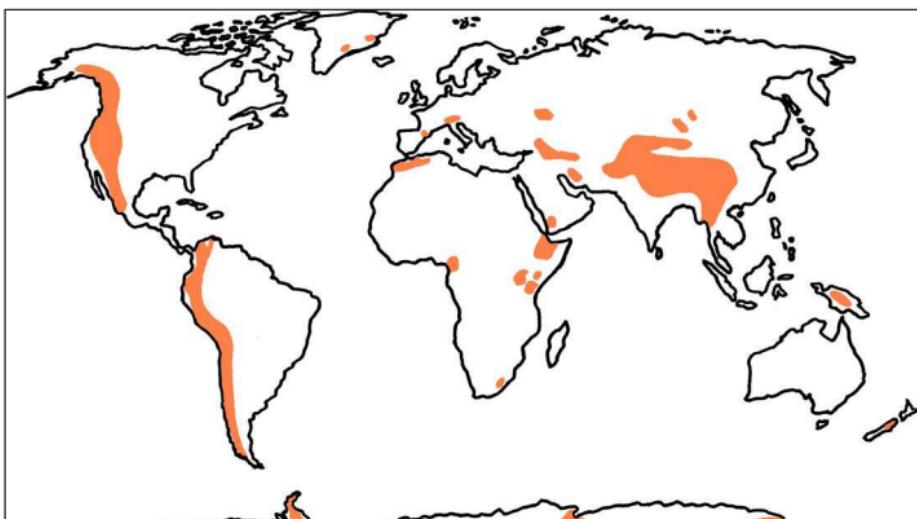
Kwa hiyo ni nini tofauti kati ya safari na uwanda wa juu? Tofauti kuu ni kwamba uendapo juu kanieneo hushuka (hewa hupungua) na kwa hiyo kwa kila pumzi utakayovuta kutakuwa na

upungufu wa oksijeni kwa ajili ya mwili wako. Oksijeni hutakiwa kwa ajili ya kukupa uwezo wa kutembea, pia huhitajika kukuhuhisha kwa ajili ya ubongo na mmeng' enyo wa chakula kufanya kazi, kukuponya na kazi zote zifanyikazo mwilini mwako bila wewe kujuja.

Mwili wako upatapo oksijeni kidogo hujisawiri. Utapumua haraka na kwa mbali sana. Husababisha seli nyekundu za damu kutia oksijeni Zaidi kwenye damu. Mabadiliko huchukua muda ili yatokee. Ukipanda taratibu utabaki na afya njema.

Ukipanda	9,000m	Everest
haraka	8,000m	Eneo la vifo ▲8,850m
utajihatarishia	7,000m	Uwanda
afya kwa	6,000m	Wa juu
kuugua	5,000m	Uliokithiri ▲5,985m
magonjwa ya	4,000m	Uwanda
maeneo ya	3,000m	Wa juu
nyanda za	2,000m	sana Inca Trail ▲4,198m
juu kwa	1,000m	Uwanda
mfano	0m	Wa juu Ben Nevis ▲1,344m
magonjwa		
hatari ya		
maeneo ya		
milimani		
(AMS).		
		Mwamba
		Wa bahan ▲1,344m

NYANDA ZA JUU ZIKO WAPI DUNIANI?



Yapo maeneo mengi duniani unapoweza kwenda kwenye nyanda za juu.

Ni chaguo lako kuzuru safari ya mbali au likizo ya upandaji milima. Huweza kuwa ya burudani utumiapo mbio za juu za kuteleza kwenye barafu, kuendesha gari au baiskeli kwenye njia nyembamba milimani au kupaa angani juu ya miji na majiji katika maeneo ya nyanda za juu.

Kila uwanda wa juu huwa na changamoto zake tofauti. Kabla ya kusafiri ni bora uwe na taarifa za kutosha kuhusu uendako.

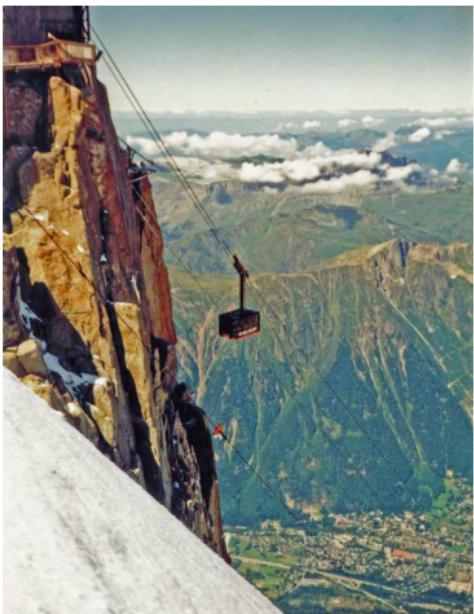


ULAYA

Ukumuuliza mtu akutajie safu za milima mirefu kuliko zote duniani,bila shaka atakutajia Himalaya na Andesi. Watu wengi hawajui kwamba milima ya Ulaya ni mirefu hata kuweza kuwasababishia watu magonjwa ya nyanda za juu za milima. Hakika waendao likizo na wanafunzi wa kupanda milima ya Alps aghalabu hawana maarifa ya kutosha au kabisa kuhusu magonjwa ya nyanda za juu. Kuumwa kichwa kwa watalii kutokanako na nyanda za juu kunawezekana, na wengine huugua kwa sababu zingine pia

Kwenye milima ya Alps kuna uwezekano wa kufikia nyanda za juu haraka sana na kirahisi kwa kutumia vigari nya Kamba, njia za reli za milimani na reli-thelaji. Njia nyembamba nyingi za milimani huwa na nyanda za juu Zaidi ya mita 2000.

Ziara za kupanda milima ya Alps au sehemu za Ulaya Mashariki huweza pia kukusababishia hatari ya kuugua magonjwa ya nyanda za juu za milima hususan ulalapo katika vibanda nya milimani.



Familia ya watu wane walitumia reli mlima kuanzia Grindelwald(m.1,034)hadi Jungfraujoch, wakatembea hadi kwenye kituo umbali wa m.3650 na kuwa na mandarin. Baada ya muda wa saa 4 katika uwanda wa juu, mvulana wa miaka 11 akalalamika kwa uchungu kuhusu maumivu ya kichwa. Familia ikashuka kwa miguu kisha kwa garimoshi. Mvulana alikuwa mgonjwa wakati wakishuka. Alipofiki bondeni alipona haraka. Dalili zake zilidhishirisha magonjwa harishi ya maeneo ya milimani(AMS)ambayo familia haikuwahi kusikia.

AMERIKA KASKAZINI NA KUSINI

Mtelezo-theliji na kupanda kwenye miamba huweza kukuweka hatarini na wengine huathiriwa na miji na majji. Kwa mfano mji wa Leadville Colorado iko juu ya m.3000. Milima mikuu katika Amerika ya kaskazini iko katika Latitudo za Kaskazini, ambapo kanihewa ni ya chini kiukanda wa juu kuliko kwenye lkweta.

Katika milima ya Andesi ni rahisi kupaa au kuendesha katika maeneo kama Cusco(m.3,326) au La Paz(m.3,600) bila kujizoeza mazingira ya njiani. Ni vema upumzike kwa muda kisha uachane na mambo mengi kwa siku kadhaa



kabla hujajaribu safari za nyanda za juu kama Inca trail.

FIFA imeuzia mechii ya mashindano ya kimataifa ya mpira wa mguu huko La Paz, Bolivia kwani timu ya nyumbani ina nafasi kubwa ya kushinda kwani wamezoea mazingira asilia ya ukosefu wa Oksijeni.

Mfanyabiashara aliyetarajia kupata mkataba wa mamilioni ya madola aliruka kwa ndege huko La paz(m.3600) Bolivia siku moja kabla ya mktutano adhimu sana. Kampuni yake iliamua kuweka akiba kwa ajili ya kumpeleka siku chache mapema ili aweze kuzoea mazingira. Aliugua mno na hata alipokuwa anawasilisha hoja akapoteza ushawishi wa kukidhi haja ya mkataba. Wakati mwagine ujao atahakikisha anapata muda wa maandalizi.

AFRIKA

Tatizo kuu hutokea mlima Kilimanjaro, ambapo gharama huzingatia idadi ya siku unazotumia mlimani. Wageni wengi hulazimika kupanda haraka kuliko inavyotakiwa-m.300 kwa siku. Inawezekana kutumia muda

kwenye vijilele vya jirani kijiandaa kabla ya kilele chenyewe.

Makampuni mengine ya kitalii yameanzisha taratibu zinazozingatia hili. Ni bora kutumia ziada kidogo ili uwe salama na kufikia malengo yako. Wasiliana na makampuni safari za mbali ili zikueleze ni watalii wangapi hawakuweza kufika kileleni (Uhuru au Gilman) katika safari za hivi karibuni. Waulize idadi ya siku walizotumia. Safari salama ni vema ikatumia siku 8 hadi 10 .



Mwingereza mwongoza watalii mzoefu na mwenye elimu ya tiba za mlimani alikuwa akiwaongoza kundi la watalii kulekeea kilele cha mlima Kilimanjaro (m. 5895). Wakakutana na kundi liliojaa hofu na lenye kijana mmoja mwenye miaka 17 aliyezimia njiani akipanda. Mwongoza watalii akamdunga sindano ya pumu(dexamethasone) wakati huohuo akiharakisha kumshusha chini kuoko maisha yake. Alipofika kwenye kibanda cha kupumzikia, alitumia simu yake ya Setilaiti kuwasiliana na tabibu mwingereza mkwezi aliyeshauri washuke zaidi usiku. Siku mbili baadaye, kijana alikuwa mzima na uzima wake. Endapo angelikuwepo mwenye ueledi wa magonjwa ya nyanda za juu, dharura ingeepukwa. Chakusikitika walijifunza somo hili katika njia ngumu na isiyoepuka.

ASIA

Maeneo mengi mashuhuri kwa safari za mbali na upandaji milima katika nyanda za juu yamo katika ukanda huu wa dunia.

Kuanzia Nepali, Pakistani au India inawezekana kabisa kupanda taratibu kuelekea milimani-kimsingi kuepuka utiaji kambi ghafla katika maeneo ya nyanda za juu. Asilimia 84 ya warukao kwa ndege na kutua katika hoteli ya 'Everest view'

m.3,600 waliugua magonjwa ya nyanda za juu (AMS).

Kupanda taratibu kuelekea uwanda wa juu wa Tibet si rahisi, kwa hiyo dalili za magonjwa ya miinuko mirefu(AMS) haina budi kusimamiwa kwa makini na mazoezi yawe ya kawaida hadi kuyazoea hali ya hewa ya mazingira husika.



Wakiendesha baiskeli kutoka Lhasa kuelekea kambi ya Everest, kundi la waendesha baiskeli walivuka njia nyembamba mbili zenyenye urefu wa m.5000 kwa siku 8. Siku ya 9, wakiwa katika umbali wa m.4,150, mmoja wao aliamka akijihisi kizunguzungu na kichefuchefu, alitetemeka na hakuweza kutembea wima.kma Saa sita hivi, pasi na kuonesha nafuu, kundi liliamua kushuka. Hapa walishavuka m.5,150. Muathirika akageuka bluu. akihemu kwa shida, akgonganisha meno na kutoa mapovu mdomoni. Baada ya kuendelea kushuka,hali yake ilibadilika kuwa nzuri. Kundi likakaa kwenye mwinuko wa m.4100. usiku huo na daktari mwenyeji akamshuku kwa shinikizo damu la juu kiuongo. Kwa bahati nzuri wakakutana na daktari maalum wa ukweaji milima mwenye tiba za magonjwa ya nyanda za juu. Walishuka hadi m.2400 kwa gari siku iliyofoata na mwisho hadi Kathmandu kwa ajili ya huduma za afya.

AUSTARALIA

New Zealand ina vilele vingi juu ya m.3000 ingawa ni matukio machache sana yameripotiwa yaliyohitaji uokoaji dhidi ya magonjwa ya nyanda za juu. Hata hivyo ugonjwa wa kuganda tishu kwa jalidi (frostbite) ni kawaida.kwenye mlima Cook.

Kilele cha juu kabisa kwenye mlima Kosciuszko (m.2200) ni safari rahisi ya matembezi hivyo haiwezi kusababisha changamoto za nyanda za juu ingawa bado inawezekana.

Papua New Guinea/ Indonesia zina milima mingi yenye urefu wa Zaidi ya m.3000, mrefu Zaidi ukiwa Puncak Jaya(Carstensz Pyramidi) wenye m.4884. Watalii wengi wameripoti dalili za magonjwa ya nyanda za juu yaliyotia doa kwenye safari zao huku wengine wakipoteza maisha. Kama vilelele vya

Afrika,ni muhumu kupanda na taraitbu na kujaribu kuizoea pale pawezekanapo. Ugumu wa kufuatilia,ukosefu wa ramani makini, majira ya unyevunyevu na matope,huduma dhaifu za afya na hatari za magonjwa ya kitropiki huweza kugeuza safari rahisi kuwa ndoto za alnacha.

Bomeo-Mlima Kinabalu m.4101 huweza kukwewa haraka na matokeo yake ni madhara ya taathira za magonjwa ya nyanda za juu.



Mnamo mwaka 1982,wapandaji wawili walizuiwa na tufani kwenye kilele cha mlima Cook. Hali ya hewa ilipoboreka na kuokolewa,wengi waliugua kuganga tishu kwa jalidi kwenye miguu yao kwa sababu ya mseto wa baridi na uwanda wa juu. Wanaume wote wawili walikatwa miguu. Wote wawili walirudi mlimani hadi kileleni na mmojawapo alifika pia kilele cha mlima Everest.

ANTAKTIKA



Antaktika ni bara lenye baridi,lililo katika uwanda wa juu,lenye tufani na theluji kuliko yote duniani likiwa na wastani wa mwinuko wa M.2300. Parefu zaidi pakiwa mlima Vinson kwenye M.4,892. Theluji huweza kufikia hadi kina cha m.4,700 katika baadhi ya maeneo. Watu wengi hutembelea Antaktika kama sehemu ya ziara yenye malengo mahsusini au kazi mradi na yenye mafunzo ya masharti na miongozo ambayo yanalazimu yafanyike katika nyanda za juu. Hata hivyo bara linavyo jipambanua

kuwa huria,baadhi ya makampuni hujitokeza kutoa huduma za kukwea nyanda za juu huko.lkumbukwe kwamba kanieneo ni ya chini kabisa katika ncha za dunia.mifumo ya chini ya hali ya hewa ya kanieneo huweza pia kushusha kanieneo zaidi. Matokeo yake upungufu wa viwango oksijeni na AMS hutokea katika kina cha chini kuliko kokote.

Baridi iliyokithiri husababisha magonjwa ya miinuko mirefu kuwa hatari zaidi

Mtalii mwenye umri wa miaka 66,Mzima na uzima wake,aliruka kwa ndege akitokea kambi ya Patriotic Hills,M.887 hadi kwenye ncha ya dunia (Antaktika m.2800. Bibie akajiharakisha matembezi ya m.300 hadi kwenye bendera kupiga picha. Baadaye akahitaji msaada wa kupiga hatua 30 hadi kwenye kituo cha utafiti cha NSF. Aliishiwa pumzi ilioambatana na kuumwa kichwa. Alitibiwa na oksijeni,majimaji na dawa za maumivu tu. Baadaye siku ile aliweza kutembea hadi kwenye ndege na kurejea hali yake ya afya njema ya awali akiwa Patriot Hills siku iliyofuata.

11 KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU

MWILI KUZOEA TARATIBU KUTUMIA MAZINGIRA YA OKSI-JENI KIDOGO (AKLAIMETAZESHENI)

Mwili unapojizo esha kutumia oksijeni kidogo taratibu huitwa akla imetazesheni

Watu hutofautiana kwa namna wanavyo weza kuzoea matumizi ya oksijeni kidogo miilini mwao kwa kasi tofauti. Kwa hiyo hakuna kanuni ileile inayokidhi haja ya kila mwenye mahitaji hayo bali miongozo.

Zaidi ya m.3000 kutoka usawa wa bahari,panda taratibu na ulale baada ya m.300 kila siku. Kupanda juu mchana kutwa si vibaya bora tu ushuke ukalale chini.(panda juu,lala chini). Endapo utaenda juu na huwezi kushuka,pumzika kwa siku moja ili uruhusu mwili wako kujipanga.

Huu huonekana ni upandaji wa taratibu sana. Baadhi ya watu huweza kupanda juu haraka mno pasi na mushkeli ingawa kwenye kundi lazima atatokea asiyeweza kutumia oksijeni kidogo kirahisi. Ni busara kuwa na

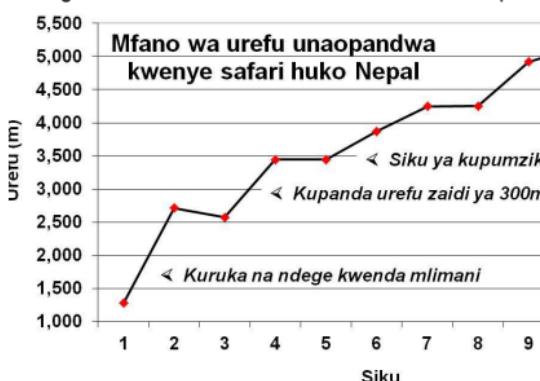
utaratibu wa kulinda afya zao. Ratiba ya mapumziko ya siku 2 hadi 3 pia ni msaada mwingine.

Kuruka kwa ndege au kuendesha gari kwenda nyanda za juu humaanisha wengi wataathirika na magonjwa hatari ya milimani.

Ni busara kuwa na taarifa za njia za usafiri tupangazo kuzitumia kabla ya safari.

Itapendeza kuchora ramani inayoonesha mwinuko wa mahali utakapolala ukiwa safarini usiku. Kama

hujui,uliza..Cha kusikitisha sana ni kwamba hakuna mbinu bora zaidi ya kubashiri ni lini utaugua magonjwa haya,hivyo ni busara kuchukua taha dhari



TAATHIRA ZA MIINUOKO

Waendao nyanda za juu hawana budi kujihami dhidi ya magonjwa ya miinuko mirefu. Zikitumika njia bora za kupambana nazo, si changamoto tena kwenye nyanda za juu, kinyume chake ni maafa. Hutia doa kwa mgonjwa na hata wenzake kwenye kikundi huporwa raha hali kadhalika.

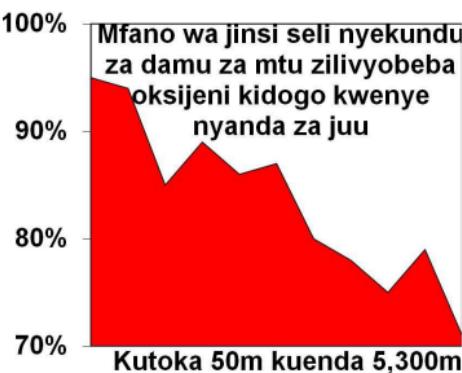
Ukitafakari afya yako kila siku upandapo milima, huo ni msaada binafsi mkubwa mno. Endapo utajua wazi yanayoendelea mwilini mwako, utayaokoa maisha yako. Mengi

hutokea mwilini mwako ukweapo milima. Watu wengi waliosuhudia taathira za nyanda za juu huweza

kukueleza kuhusu maumivu ya kichwa, kushindwa kupumua, kulala hovsky na hata kutohisi njaa. Hizi ni dalili za magonjwa ya nyanda za juu AMS. Magonjwa haya ni mshtuko wa mwili si tishio la maisha. Endapo dalili zake zikikithiri na uendelee na safari bila tiba, majimaji ya ubongoni (HACE) au yale ya mapafuni (HAPE) huweza kutokea. Mgonjwa huweza kupoteza uhai ghafla.

Ambacho watu hawakijui ni kwamba utahitaji kukojoa zaidi, kushindwa kujimudu, kubadilika kwa uoni nahata makucha pia.

Ni matarajio yetu kuwa sura inayofuata, itakuelimisha zaidi kuhusu masaibu yako katika nyanda za juu na namna ya kukabiliana nazo. Baadhi ni kwa ajili ya mliwazo wako ilhali mengine huweza kukusababishia madhara makubwa nay a muda mrefu n ahata kupoteza uhai wako. Kujuu yanayoendelea mwilini mwako ukwepo juu ni burudani na huweza kuwa motisha safarini. Laiti ungejua jinsi mwili ulivyo makini kujihami na kujisawiri kwenye mabadiliko makubwa ya kimazingira upandapo, hakika ungehamasika kudadisi Zaidi.



UGONJWA WA UWANDA WA JUU (AMS)

Aghalabu haya ndiyo huonekana sana :

- Maumivu ya kichwa
- Kichefuchefu
- Uchovu
- Kukosa hamu ya kula
- Kizunguzungu
- Kutopata usingizi.
- Kutolala .

Kielelezo rahisi cha alama kimeoneshwa katika ukurasa unaofuata, na kwa waabiri wa Medex kila mmoja hutazama rekodi za alama zao mara mbili Kwa siku.

Ni vizuri kama kila mmoja akayarekodi maendeleo yake asafiripo na aueleze ukweli msafara wake (chukua nakala ya fomu nyuma ya kitabu hiki). Kila mmoja anaweza kuchangia kwenye maamuzi ya busara-kuendelea kupanda na safari,kupumzika au kushuka. Kama kundi,afya ya kila mmoja ni muhimu.

Kuficha ugonjwa au kumlazimisha mtu kuendelea na safari ni hatari.

Baadhi ya watu huonekana wakizoea polepole kutumia oksijeni kidogo na huhitaji mambo taratibu.

Ukiwa dhaifu,haimaanishi kwamba muelekeo wako wa upandaji ni wa hatari,la hasha, bali ukijilazimisha,huweza kuwa hatari. Kama hujazoea kufanya mazoezi ya mwili, kujihisi mchovu safari ni kawaida. Hali kadhalika ulalapo kwenye hema usiku na hujapazoea, kulala kwako kunaweza kusikupendeze. Lishe nayo inaweza kuwa tofauti.

Muhimu sana ni kwamba dalili zinazidi kuwa mbaya au zinapungua.

Kama unadhani afya inazidi kudhoofika, shuka (m.500-1000 kwa ajili ya usingizi). Jipe muda wa kutosha wa mwili kuzoea matumizi ya oksijeni kidogo.

Usiyapuuzi maamuzi haya hadi mambo yakaenda kombo .



Kabla ya kuondoka kuelekea safarini:

- Jifunze dalili za AMS
- Ukitaka kutumia Diamox- jifunze kuhusu madhara yake na jaribu moja nyumbani kwa majaribio.
- Hakikisha huna mzio (aleji) na Diamox (dawa yenye sulphonamide)

KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU 14

AMS Scorecard			Total
Maumivu ya kichwa	Shwari Kwa mbali Kawaida Hatari	0 1 2 3	
Tumbo / Matumbo	Hamu ya kula Kukosa hamu,kichefuchefu Kichefuchefu cha kawaida na kutapika Hali ya hatari	0 1 2 3	
Uchovu / Udhoofu	Shwari Kuchoka na kudhoofu kwa mbali Kwa kiasi Hatari	0 1 2 3	
Kizunguzungu / uepesi wa kichwa	Shwari Kwa mbali Kawaida Hatari	0 1 2 3	
Kutolala	Shwari Kwa mbali Kuamka kila mara usiku Kutolala kabisa usiku	0 1 2 3	

Kwenye uwanda wa juu:

- Kama unahisi maumivu ya kichwa na jumla ya 3 au zaidi ya vingine, usiendelee kupanda.
- Kama unaumwa kichwa na jumla ya 3 au zaidi kwa vingine, huko sawa wala vizuri, rudi chini.



Diamox Jina asilia acetazolamide (la kibashara –Diamox) Huweza kutumika kupunguza madhara ya AMS, ni muhimu ambapo ambapo uwanda wa juu hauepukiki. Pia husaidia katika uvutaji pumzi kwa kipindi fulani (Tazama uk.28) Hutmikia kuongeza kasi mwili kuzoea kutumia oksijeni kidogo. Lakini hazuui dalili za AMS. Bado unaweza kuathirika kwa maji ubongoni au mapafuni utumiapo. Watu wengine wana aleji ya Diamox. Kuna madhara yake. Kwa mfano:kusisimka damu kwenye mikono,miguu na uso. Wengine hawaifurahii hali hii ingawa haina madhara na hujitowekea ukiacha kutumia dawa hii. Hukushinikiza kukojoa mno.

UBONGO

Ubongo huathiriwa na nyanda za juu kwani huhitaji oksijeni ya kutosha na huweza kuvimba na kusababisha mkazo.

HACE husababishwa na uvimbe



ubongoni na huweza kuua ghafla kama haiwahi kutibiwa. Wengine hawahisi madhara yoyote, hata hivyo huweza

kuugua yote haya:

Kuumwa kichwa - ni kawaida mwinukoni, hususan kama humuwa kichwa nyumbani mara kwa mara.

Kutojimudu/kukosa balansi - Uratibu na kukosa balansi kunaweza kuathiriwa. Watu wazima na wale wanaoweza kutumia oksijeni kidogo huhiisi taathira kidogo.

Ugoigoi na maamuzi mabovu - huongeza hatari ya ajali.

AMS/HACE - tazama kurasa zingine.

Kiarusi - Kupata magonjwa ya uoni na mazungumzo au kudhoofika kwa mikono,miguu au uso ni dalili za kiarusi (wanaugua kipandauso wana taathira sawa wakati wa 'aura')

Maandalizi:

- Jifunze viashiria vyta maji kwenye ubongo na kiarusi
- Andaa dawa
- Fikiria matarajio/hofu na nani atakayekupa msaada wakati wa shida..

Kwenye uwanda wa juu:

- Kuumwa kichwa (AMS) epuka sababishi- upungufu wa maji mwilini, uchovu, pombe- tibu na dawa za maumivu .
- Kiarusi- tibu na nusu kidonge cha 300mg ya aspirin & shuka chini. Mwone daktari.
- Kuwa mkweli na unavyojisikia

Nilong'oa nanga nikiwa naumwa kichwa,nikikohoa. Kichwa na kikohozi changu viliendelea kwenda mrاما. Nikaanza kuongea kwa kuvuta maongezi. Nilipokutana na wengine nikawauliza kama kuzungumza kwangu kulikuwa kwa kukokoteza maneno. Nilijikia mwenyewe nikimumunya hovyo maneno. Walishtushwa,maneno yaliendelea kunitoka kidogokidogo. Sikuwa na uwezo wa kutumia mkono wangu wa kulia,ulituama na upande wa kushoto usoni ulikuwa kwenye tufani ya kiarusi na kichwa kuuma. Nilisalia mikono mwa wataalam wa afya na huduma za dharura.

HACE- MAJI UBONGONI (UVIMBE)

Dalili Kuu :

- Kuumwa kichwa sana.
- Ugoigoi.
- Kuwa na tabia za ajabu: kutosaidia, mwenye hasira, mvivu.
- Unaweza kukabiliwa na matapishi yasioisha.
- Uoni halifu.
- Unaweza kuona, kusikia, kupata harufu ya vitu vya ajabu.
- Unaweza kuchanganyikiwa.
- Upungufu wa fahamu .

Chunguza haya :

- Kugusa pua kwa kidole cha shaha-da? Rudia haraka
- Kutembea kwa kugusa kisigino na vidole vya mguuni katika mstari mnyooofu?
- Kusimama wima huku umekunja mikono na kufumba macho?
- Kufanya kesabu rahisi za kichwa?

Kama huwezi kuyafanya yote hapo juu au kupata shughuli kuyafanya, jishiku kwa HACE

HACE huweza kutokea haraka sana bila shida yeoyote nyingine au baada ya AMS na HAPE

Cha kufanya :

- Kaa na mgonjwa kipindi chote – usimwache mwenyewe.
- Shuka muda huohuo- sio baadaye au asubuhi yake.
- Wakalishe wima na wape joto.
- Wape oksijeni kwenye mtungi au mfuko wa shinikizo kama unayo.
- Wape dexamethasone ukiwa nayo.
- Wape acetazolamide ukiwa nayo.
- Kama hajivezi kabisa na hawezি kushuka, mfuko wa shinikizo litahitajika katumika kwa muda mrefu.

Madhara yanayoweza kutokea kama hatua hazitachukuliwa:

Kupoteza fahamu – kuchanganyikiwa, usingizi mzito.

Kuhema kwa shida.

KIFO.

Kwenye kesi mbaya, kifo kinaweza kutokea kwenye lisaa limoja baada ya dalili kuonekana

Kumbuka: unaweza kupata AMS, HACE na HAPE wakati huohuo

SHUKA HARAKA

SHUKA HARAKA

SHUKA HARAKA

MAPAFU

Kwa sababu kuna upungufu wa hewa ya oksijeni kwenye nyanda za juu, kuvuta hewa huwa kwa haraka na kina ili kufidia. Hii aklimataizesheni- kutumia oksijeni kidogo kwenye miinuko, hukusaidia kujisawiri vizuri katika mwinuko. Kupungukiwa na pumzi kwa zoezi sawa na hili kwenye mwambao wa pwani ni kawaida.

Kuna mabadiliko mengine yanayotokea kwenye damu bila kujua kwa azma ya kuelekeza damu ya kutosha inakohitajika.

Zaidi, watu hupatwa na kikohozi kikavu kwenye nyanda za juu. Hakuna ajuaye kwa hakika ni kwa nini hilo hutokeea, ingawa huchochaea tishio. Mara nyingine matatizo mabaya ya kupumua hutokeea.



Kunaweza kutokea mafundo ya maji kwenye mapafu na kusababisha maji kwenye mapafu, maarufu kama HAPE. Dalili zikiwa pamoja na kushindwa kupumua wakati umepumzika na hata makohozi ya damu iliyoganda huonekana. Watu ambao wamewahi kuugua ugonjwa huu wanaweza kuupata tena, mara nyingi katika mwinuko sawa. Hili ni tatizo kubwa na haipaswi kutojali.

Maandalizi:

- Fanya mazoezi kila mara hasa ya nyanda za juu; usipungukiwe pumzi kwa kukosa ustahimilivu!

Kwenye uwanda wa juu:

- Tembea taratibu.
- Pumzika ya kutosha.
- Sio ushindani! Wengine huzoea mazingira haraka.
- Usithubutu kutojali dalili za HAPE! Ikiwezekana pata ushauri wa daktari na kama unasita SHUKA CHINI

Mpandaji milima mzoefu katika safari ya utafiti wa matibabu alifika katika m.5200 akajikuta damu imepoteza kiwango cha oksijeni ambacho kingemuwezesha kuishi. Mapafu yake yaliendelea kujaa maji, alishikwa na kizunguzungu na kushindwa kupumua usiku. Kushuka hakukuwezekana pasi na kuititia njia nyembamba za juu za milimani. Alipewa vidonge vya acetazolamide mg.500 kisha mg.250 mara tatu kwa siku. Baada ya saa 24 na kukojoa kwake kwingi, kiwango cha oksijeni kilipanda hadi kufikia kinachotakiwa.

HAPE – Maji kujaa kwenye mapafu

Dalili kuu :

- Kushindwa kupumua.
- Uchovu na uchakavu.
- Kikohozi.
- Makohozi yenye mapovu na baadaye damu kwenye makohozi atemapo.
- Midomo, ulimi na makucha hugeuka kuwa bluu.

HAPE inaweza kuonekana kati ya saa 1-2 au siku nyingine **na hata wakati wa kushuka**

Kagua haya :

- Kumekuwepo upandaji kwenye nyanda za juu karibuni?
- Je, muda mrefu hutumika kurejesha pumzi baada ya mazoezi?
- Anapata shida ya kupumua akiwa amepumzika?
- Anapumua haraka?
- Je, kifua kinalia mgonjwa apumua-po? Tia masikio nyuma chini ya viriba nya mabega.

Cha kufanya :

- Kaa na mgonjwa kipindi chote, asiachwe mwenyewe.
- Shuka haraka sasa hivi – si baadaye au kesho yake.
- Wakalishe wima na wape joto.
- Wape oksijeni kwenye mtungi au mfuko wa shinikizo kama unayo.
- Mpe nifedipine ukiwa nayo.
- Mpe acetazolamide ukiwa nayo.
- Kama hajiwazi kabisa na hawezu kushuka, mfuko wa shinikizo litahitajika kutumika kwa muda mrefu.

Madhara ya kutojali:

Kuacha kupumua.

KIFO.

Kwenye kesi mbaya, kifo kinaweza kutokea kwenye lisaa limoja baada ya dalili kuonekana .

Kumbuka: unaweza kupata AMS, HACE na HAPE wakati huohuo.

SHUKA HARAKA

SHUKA HARAKA

SHUKA HARAKA

MOYO / DAMU

Kuzuru kwenye uwanda wa juu kuna madhara mengi kwenye moyo. Oksijeni ya kiwango cha chini kwenye hewa na zoezi unalofanya huweza kuufanya moyo wako udunde kwa kasi. Hili si tatizo isipokuwa kama una matatizo ya moyo (mf.shambulizi la moyo) huweza kutia mshikemshike usio wa kawaida kwenye moyo. shinikizo lako la damu huweza kupanda kidogo kwenye

uwanda wa juu, ingawa taathira hii si rahisi kuonekana. Moja ya taathira ya uwanda wa juu ni kwako wewe kuzalisha Zaidi seli nyekundu za damu (Ili uweze kusheheneza oksijeni ya kutosha kwenye damu) hii



Maandalizi:

- Uwe na siha njema.
- Jaribu mazoezi nyubani kabla ya kwenye uwanda wa juu.
- Hakikisha una dawa zote/ maelekezo ya daktari.

inaweza kufanya damu iwe nzito, na kusababisha mzunguko wa damu kuwa wa taratibu.Ukizingatia hili ni vema ukanywa vya kutosha. Kama una tatizo la moyo(kama mdundo wa moyo usio sawia,shinikizo la moyo,shambulizi la moyo au angina) au umekuwa na upasuaji wa moyo ni lazima umueleze daktari wako unachotarajia kufanya ili usilete usumbufo usio wa lazima kwenye moyo. Ukimeza dawa,hakikisha unakuwa na maji ya kutosha upandapo.

Ukiwa na afya njema kusafiri kuelekea uwanda wa juu hautaleta shida moyoni mwako kuliko kufanya mazoezi makali katika mwambao wa pwani.

Watu wenye sikoseli ya kurithi wako hatarini na wasiende kwenye nyanda za juu.

Kwenye uwanda wa juu:

- Tembea taratibu, usindane.
- Pumzika vya kutosha.
- Kunywa majimaji mengi.
- Utakapokumbana na tatizo la magonjwa ya nyanda za juu, ishia hapo usiendelee
- Dalili zikiendelea, shuka chini.

Kwenye ziara ya Medex, presha yangu ilirekodiwa ikiwa 168/118 siku moja. Mmoja wa madaktari alisema lilikuwa jambo la kawaida katika kupanda juu lakini hujirekebisha yenye we mwili uzoeapo kutumia oksijeni kidogo. Alinishauri kwamba siku yangu ya pumziko ni vema kutumika kirahisi, hata kama nilijisikia vizuri.

TUMBO / MATUMBO

Unaweza kupoteza ladha ya kula katika uwanda wa juu na magonjwa yake huweza kukufanya uhisi mgonjwa. Kubadili vyakula huweza pia kuathiri hamu yako ya kula au kuharisha.

Ziara nyingi za nyanda za juu ziko kwenye maeneo ambapo pana shida na usafi wa maji ,kwa hiyo hatari ya mharo ni kubwa. Heri nusu shari kuliko shari kamili. Maji ya makopo na machujio ya maji yaweza kutoaminika. Madini joto ndiyo dawa isipokuwa ukiwa na ugonjwa wa tezi la shingo au ujauzito.

Endapo unaharisha epuka kupungua kwa maji mwilini kwa kunywa maji mengi yaliyo safi na salama au unywe dawa ya kuongeza maji.kuna

Maandalizi:

- Panga namna ya kupata maji safi na salama ili usiogope kunywa mengi.
- Uwe na kikoba chenye unga wa kuongeza maji na madini mwilini na ujue namna ya kuutengeneza.
- Chunguza chanzo cha mharo wa msafiri na namna ya kuutibui.
- Muwe na mpango wa wanamsafara wa jinsi ya kutunza karatasi za chooni.

uwezekano kwa mharo wa wasafiri kusababishwa na bakteria hivyo ni vema kutumia antibayotiki.

Kama una tatizo la mmeng'enyu wa chakula au kuvimbiwa nyumbani,muone daktari kabla ya safari. Kuvimbiwa kunaweza kuwa janga pamoja na mmeng'enyu hovyo kwenye nyanda za juu. Epuka mmeng'enyu mbaya unaosababisha dawa za maumivu. Unywaji wa maziwa,mtindi,huweza kupunguza tatizo.

Karatasi za chooni zilizooza, vinyesi huharibu mazingira. Siyo tu uyaache!



Usisahau kunawa mikono.

Kwenye uwanda wa juu:

- Kunywa maji mengi.
- Chukua vitafunwa uvipendavyo kwa ajili ya kula pale ambapo hujisikii kula vyakula vingine.
- Osha mikono kila mara.

Akiwa juu kabisa ya ukanda wa barafu ya kusini kabisa mwa Amerika, Argentina na Chile ielegeayo milima ya Andesi kuelekea bahari ya Antlantiki, maarufu kama barafu ya Patagonia, mpanda mlima aliamrisha kusimama ili atoe nguo za kutelezea kwenye barafu akiwa kwenye kamba kwa sababu ya mharo wake. Akiwa kambini usiku ule,alimeza dawa za antibayotiki na aliweza kuendelea siku iliyofuata

FIGO / KIBOFU CHA MKOJO

Ukiendelea kuzoea mazingira, mwili wako utatengeza mkojo Zaidi. Ni dalili njema ila humaanisha kwamba utakooja Zaidi usiku na mchana.

Mazoezi kwenye hewa kavu na joto la uwanda wa juu huweza kusababisha upungufu wa maji mwilini inayoweza kuhatarishwa Zaidi na mharo wa msafiri. Kiu, kuumwa kichwa, na uchovu mara nyingi ni dalili za kuharisha. Hizi huweza kuzuiwa kwa kunywa lita kadhaa za majimaji safi na salama kutwa nzima. Mkojo japo mara nne kwa siku wa kiasi kikubwa cha mkojo safi huonesha majimaji huenda vizuri hadi mwisho kileleni.

Uchungu wa mara kwa mara na kukojoa kidogo huweza kuwa dalili za maji kupungua mwilini. Kma hautaisha baada ya kunywa lita mbili ya majimaji,

inawezekana umethiriwa na bakteria na unahitaji tiba ya antibayotiki.

Watu wazima hutanuka tezi dume ambayo huweza kuongeza kasi ya kukojoa kwenye uwanda wa pwani. Hii huweza kusababisha akiba ya mkojo usababishao uchungu. Kma unajishuku, muone daktari kwa ushauri Zaidi kabla ya kuanza safari.



Maandalizi:

- Nunua kopo la kujisaidia haja ndogo wakati wa usiku.
- Kina mama ni vizuri kufikiria namna ya kujisaidia haja ndogo usiku.
- Wanawake wanaweza kuvala sketi kurahisisha kukojoa.

Kwenye uwanda wa juu:

- Kunywa maji.
- Kunywa maji!
- Kunywa maji!

Mpandaji nyanda za juu aliye mzima wa afya njema alijihisi uchovu na kuumwa kichwa mwishoni mwa siku mwinuko ulivyokuwa ukiongezeka. Alitingwa na hofu ya kushambuliwa na magonjwa hatari ya mlimani. Harakaharaka akajihami kwa kunywa lita mbili za maji yaliyochujwa na kutiwa chachu ya limau na kurejea kwenye afya yake ya awali haraka.

VIUNGO / MISULI



Watu wengi wanaoabiri wakati wa likizo yenyе vitimbwi vingwi huhisi kuumwa au uchungu wa mazoezi ya ya ziada.

Kuwa tayari kabla hujaondoka ni muhimu, kama ni mtelezo barafuni, kutembea, au kuendesha farasi au uendeshaji wa baiskeli ili uifurahie safari yako.

Hakuna utafiti uliofanywa unaonesha kwamba kumwa kwa viungo ni kwa ajili tu kwamba mtu yu kwenye uwanda wa juu.

Maandalizi:

- Jiandae na uwe tayari kwa mazoezi yoyote yenyе uhalisia na inayooingeza mapigo ya moyo.
- Jaribu uwe na siku nzima ya mazoezi husika kila wiki kwa mwezi kabla ya kuondoka.
- Kama unatumia fimbo za kupandia milima, zizoe kwanza kabla ya kuondoka.

Viungo yya magoti na misuli ya miguuni ndiyo hasa eneo la tatizo! Bandeji fungishi au vitu yya kufungia huweza kuwa msaada mkubwa. Ni vema kufanya mazoezi ya haja kuimarisha misuli ili kutokuwa na haja ya visaidizi.

Ukitumia fimbo mbili za kutembelea wakati wa matembezi huweza kupunguza uzito kwenye goti hususan kama kuna vijilima yya chini ambapo goti hupata sekesekse nyingi. Hii inaweza kusaidia kama tayari una matatizo ya viungo.

Kupunguza uzito wako (Kama una uzito uliovuka mipaka) au ule wa begi lako.

Kwenye uwanda wa juu:

- Viungo vyako au misuli yako inapoaanza kuuma, punguza mwendo. Fikiria siku moja ya kupumzika.
- Kama wewe ni mgonjwa wa maumivu ya viungo, chukua dawa za maumivu uendapo safarini.
- Jotoridi huweza kuwa ya baridi, hakikisha una nguo za joto.

Baada ya kuendesha kwa muda wa saa 6 siku ya kwanza, magoti yangu yalikuwa mauti yangu. Nilijua nilipaswa kuendesha zaidi ya mara tatu kabla ya kuanza safari. Nilikipata kwa siku kadhaa zilizofuata.

PEO

Kwenye uwanda wa juu, uko kwenye hatari ya kuungua na kukakamaa mwili. Kiwango kikubwa cha miale ya UV huweza kusababisha kirahisi kubabuka. Oksijeni ndogo na kanieeo la kiwango cha chini husababisha ngozi yako kuwa na ugonjwa wa kuganda tishu kwa jalidi. Hasa watu wenye tatizo la mzungu stahiki wa damu. (Kama ugonjwa wa 'Raynaud')

Ugonjwa wa jalidi huweza kutokea kokote kule mwilini kwenye hali ya hewa ya jotoridi la mgando au kwenye kimbunga. Dalili za awali ugonjwa wa jalidi ni uwepo, ganzi na ugumu wa ngozi. Kujipa joto kunakuwa na uchungu sana na ngozi hugeuka nyekunde, huwasha, yenyenye madoa na iliyovimba. Kuganda kukiendelea, malengelenge huweza kutokea na mwisho ngozi hugeuka nyeusi na kufa. Hii ni hatari

Maandalizi:

- Uwe na losheni za jua (SPF 15-30).
- Jizui kabisa dhidi ya jua.
- Uwe na glovu, soksi, kofia na buti. Hakikisha vinakutosha .

kwani
huweza
kusababisha
kukatwa
kwa miguu
na mikono.

Sehemu
nyingi za
mwili zi

hatarini kuungua jua na athari za baridi ziko kwenye zile za nje-midomo, vidole, pua, masikio. Kwa hiyo, viungo hivyo huhitaji uangalizi maalum.

Uvimbe mkononi, usoni na kifundoni kwenye miinuko ni kawaida. Si jambo la hatari ingawa huweza kuhitaji kukaguliwa na daktari kwa magonjwa mengine.

Kwenye uwanda wa juu:

- Hakikisha mikono na miguu inakuwa mikavu muda wote. Badili glovu na soksi zilizolowa haraka.
- Vaa nguo zinazotosha vizuri.
- Tumia losheni za jua.
- Jifunike dhidi ya jua, baridi na upepo.



Wakati wa poromoko la theluji la milima ya Himalaya, watu tisa walipoteza maisha na wengine wengi walijeruhiwa. Majeruwalichukuliwa kwa ndege kwenda hospitalini. Wachukuzi waliachwa kujirusha wenye nyumbani. Baadhi yao walipoteza maisha njiani kwa baridi. Mavazi waliyovaa hayakuweza kuwasitiri dhidi ya baridi na hawakuthubutu kutoa chochote kwenye mabegi waliyobeba. Walifia jirani na mabegi yenyenye mavazi ya joto milimani.

MACHO

Kiasi kikubwa cha miale ya altravayoleti kwenye uwanda wa juu huweza kuunguza macho (kukiwishwa na mng'ao wa theluji) kama kichangajicho uwapatao watia weko (mafundi wa kuchomelea vyuma).

Pumzika, weka vitu vyororo/laini vya kinga ya macho, vilainishi na dawa za maumivu husaidia. miwani mizuri ya jua huhitajika kwenye barafu kwani hata kama kuna hali ya mawingu mile ya altraviyoleti hupenya. Chagua miwani iliyotengenezwa kwa ajili ya milima si ya starehe. Maelekezo ya aina yanaweza kutolewa na madaktari husika,

Lenzi inayoambatanishwa na mboni huweza kutumika lakini usafi hasa ni wa lazima ambayo ni ngumu kwenye nyanda za juu. Lenzi zitumikavyo kwa siku kisha kutupwa hufaa ila lazima

Maandalizi:

- Uwe na miwani ya barafu.
- Uwe na lenzi inayoambatanishwa kwenye mboni na majimaji ya kusafishia.
- Kama unahitaji maji uwe na ziada ya kubadilisha.

ziondolewe usiku. Aina ya Upasuaji wa macho (laser refractive surgery) huudhoofisha uoni wako katika nyanda za juu ila hujirekebisha ushukapo. Usifanyiwe upasuaji huu muda mfupi kisha uende safarini, jipange na iwe kwa muda muafaka.

Matone ya damu nyuma ya jicho huweza kutokea (retinal haemorrhages), inayoweza kuathiri uoni. Si hatari mara nyingi na hutoweka baada ya wiki chache. Shuka chini ukipofuka kwenye jicho lolote ukiwa uwanda wa juu.



Kwenye uwanda wa juu:

- Vaa miwani ikiwa inang'aa.
- Ukipoteza miwani tumia maarifa upate ubao wa vitundu vidogo vya kutazamia.
- Hakikisha watumishi wana miwani za barafu na wanazivaa.
- Hakikisha unakuwa msafi ukimbatananisha lenzi kwenye mboni.

Kijana wa miaka 29 alitumia lenzi ambatanishi kwenye mboni zinazotupwa kila siku kwenye mlima Everest. Hakuzibadilisha kwa siku nne, siku akiwa kileleni alitumia miwani ya jua si gogo, Akiwa kwenye m.8600, alianza kupoteza uoni. Kwenye kilele hakuweza kuona manadhari wala kutembea akiona. Alisaidiwa kushuka chini. Alikiwishwa na theluji na maambukizi ya bakteria. Daktari akaondoa lenzi iliyoambatanishwa kwenye mboni ingawa uchunguzi huo uliyacha macho yake yakiwa hayawezি kuona vizuri. Angweza hata kufa.

KINYWA / MENO

Mdomo wako na koromeo lako zitakauka ukipumulia mdomo. Tumia maji mengi na utumie tumia dawa ya kikohozi (za kumumunya).

Jua linaweza kuchoma mdomo wako wa chini vibaya ukitumia losheni za kuzuia jua ya zinki itakuwa ngao yako dhidi ya tukio hili.

Kutana na daktari wa afya ya kinywa kabla ya kusafiri. maumivu ya jino kwa siku kadhaa kunaweza kukuondolea burudani ya safari yako.

Matatizo yote ya meno yanaweza kuzuiwa. Uchafu wa kinywa unaweza kuchochea tatizo la magego ya mwisho ambao huwapata sana chipukizi. Hewa ya baridi katika uwanda wa juu utatibua mashimo yaliyojazwa na kuvunjika au kutibiwa kwenye meno.

Maandalizi:

- Chunguza meno kwa eksirei wiki sita (6) kabla ya safari.
- Nunua krimu ya zinki kwa ajili ya midomo.
- Nunua kipodozi-kijiti cha kuzuia mdomo kubabuka.
- Nunua tembe mumunyi za kikohozi.

Sukari nyingi sana huweza kusababishauchungu sana kwenye kishimo kilichoza kwenye jino au ung'oaji ambao hauwezekani kwenye safari za kivumbuzi.

Maambukizi ya meno mengi na ufizi huweza kukomeshwa kirahisi kwa dawa za Amoxycillin na Metronidazole.

Unaweza pia kutumia ibuprofen kupunguza uvimbe.



Kwenye uwanda wa juu:

- Kunywa maji mengi kulainisha kinywa-midomo, mdomo na koromeo.
- Yahami midomo kwa krimu ya zinki.
- Fungasha antibayotiki na ibuprofen kwa ajili ya uvimbe wa fizi na maumivu makali.

Kwa muda wa mwezi mmoja kwenye kituo cha afya ya kinywa ya Namche Baaazr, mwandishi wa kitabu hiki aliatibuu wapandaji milima wa misafara saba waliokuwa wakielekea mlima Everest. Lhotse, Nuptse, Ama Dablam na Pumori walioambulia dalili mbaya za meno. Hakuna aliyechanguzwa meno kabla ya kuondoka nyumbani kuelekea safarini.

MASIKIO / PUA

Ukweapo kuelekea uwanda wa juu, matatizo ya masikio na pua huongezeka.kubabuliwa na juu na ngozi kuharibiwa kwenye pua na ngozi husababisha maumivu makali.

Mabadiliko yanayotokea kwenye kina cha sikio huleta viashiria vya kizunguzungu na kichwa cha kizunguzungu kwenye maeneo hayo.

Tatizo mojawapo kuu kwenye maeneo hayo ni kuziba kwa pua.Ingawa hili huonekana ni tatizo dogo endapo mambo yanayohatarisha maisha yapo jirani. Kuziba kwa pua ni husitisha mchakato wa kawiada wa jotoridi na unyevunyevu puanı. Mambo haya ni muhimu kuendeleza afya ya mapafu.

Kushindwa kutia joto na unyevunyevu kwenye hewa ya puanı unapovuta hewa husababisha koromeo kuwasha/kuuma kwa koo. Kikohozi kisichokoma au katika hali mbaya Zaidi

Maandalizi:

- Hakikisha glovu zina kisharabu laini kwenye dole gumba kizuri kwa ajili ya kusafisha pua.
- Fungasha karatasi laini maarufu kama tishu na vitambaa, krimu za kuzuia miale ya juu.

uharibu maeneo kwenye mapafu ambayo ni muhimu kupilishia oksijeni kwenye mapafu.



Kwenye uwanda wa juu:

- Kizunguzungu huweza kuwa kiashiria cha magonjwa ya mlimani.
- Tumia kofia pana. Masikioni na puanı utumie krimu za kuzuia miale ya juu.
- Buni vizuizi juu dhidi ya pua au miwani ya juu.
- Penga kamasi mara kwa mara.
- Tumia krimu ya kizuizi (kama Vaseline) kulainisha ngozi iliyobabuka au kavu.

Mpanda nyanda za juu mwenye mafua alikuwa na mafua na akatumia siku mbili kupanda Ramtang kwenye barafu na kanda za theluji. Miale-akisi zilichoma matundu ya pua vibaya kwani krimu za kuzuia miale ya juu puanı ziliondolewa na kamasi. Illichukua wiki moja baadaye kupona kabisa.

VIA VYA UZAZI



Wanawake - kuzoea mazingira huongeza madini ya chuma kwenye chembehai nyekundu za damu. Ukiwa umetoka

enzini pata ushauri wa daktari kuhusu namna ya kuongeza madini ya chuma kama sehemu ya maandalizi ya safari.

Usafiripo kwenda enzini kunakuwa wa usumbufu mkubwa na utupaji taka za enzini ni kazi. Siku zako zinamudika, pengine kwa mabadiliko ya dawa za kupanga uzazi. Hili huitajji mpango maalum.

Kunaweza kuwepo hatari ya kuonekana matone ya damu yaliyoganda kwenye miguu utumiapo dawa mseto za kupanga uzazi kwenye nyanda za juu.

Kiuhalisia hatari hii ni ya kiwango cha chini kwa mwanamke mwenye afya njema, anayejishughulisha, na asiyevuta sigara, isipokuwa juu ya

m.4500 kwa zaidi ya wiki. Wanawake wengi hutumia vidonge kwa ajili ya kutawala namna yao ya kuingia kwenye siku zao.

'Progesterone' ni salama kwa uwanda wowote na hupatikana kwa matumizi ya kiwango kidogo tu. Kwenye sindano, upandikizaji kwenye mishipa, au ndani ya mfumo wa mfuko wa uzazi (Mirena) huweza pia kuzuia kwenda enzini.

Kizuizi mgusano ya mbegu za dume za mwanaume na mayai ya mwanamke kwa mfano kondomu hazittoi uhakika wa kujiepusha dhidi ya ugonjwa huu

Mzio aghalabu hufanya kazi vuzuri. Kondomu zitupwe vizuri baada ya matumizi kwani huchukua miaka mingi sana kuoza.

Viungo nya mtoto huundwa kwa miezi mitatu ya kwanza tangu mimba kutungwa kwenye mji wa mimba. Ni vema kuepuka kwenda kwenye nyanda za juu katika kipindi hiki .

Maandalizi:

- Amua aina ya njia za upangaji uzazi wa mpango na njia y kujisitiri dhidi ya siku zako miezi sita kabla ya safari .

Baada ya kukwea na kufika salama kilele cha mlima Kilimanjaro (M.5895), mtalii alisheherekea kwa kulalii katika miambao ya upwa wa Afrika mashariki na hifadhi za wanyama za ukanda huo. La kusikitisha alirejea nyumbani akiwa ameathirika kwa UKIMWI.

USINGIZI



Usingizi wa mang'amung'amu wakati wa siku za awali mlimani kwenye uwanda wa juu ni hutokea na ni kawaida. Unaweza kupata usingizi kwa

shida, ukaamka sana na kuhisi kwamba hukulala vizuri, au ukajihisi kutokidhi haja ya pumziko.

Kutolala vizuri kunahusianishwa na namna mwili unavyojinasibisha na mabadiliko ya mazingira. Unavyoyazoea mabadiliko ya mazingira ubora wa usingizi hungezeka. Watu wenye magonjwa ya nyanda za juu (AMS) pia huweza kusababisha usingizi wa mang'amung'amu ukimaanisha kutozoea mazingira ipasavyo.

Dalili zingine kama mafua, kukoroma, au mshikemshike kitandani

Maandalizi:

- Wekeza kwenye faraja ya usingizi. Begi zuri la usingizi na mkeka.
- Fungasha vizibo laini vya masikioni (ear plugs) kwa usingizi mno.
- Kama una tatizo la ungonjwa wa mshtuko usingizini (obstructive sleep apnoea), muone daktari bingwa wa ugonjwa huo.

au kwenye hema huweza pia kuwa tatizo.

Uwanda wa juu pia huweza kusababisha idadi ya muda unaohitaji kukojoa, kwa hiyo hipoteza muda wa usingizi.

Mabadili mengi sababu yake ni kupumua mno. Kwa baadhi ya watu huweza kusababisha mpumuo mshtuko 'periodic breathing' usiku, ambapo mtu hupumua harakaharaka kisha upumuaji husitishwa kwa muda. Jambo linaloweza kukugutua usingizini. Hili ni la kawaida katika uwanda wa m.2800 kutoka usawa wa bahari na takribani kila mmoja hupatwa nalo kuanzia m.5000. Ingawa mpiga kambi kwenye hema anaweza akakutia hofu kwa hili, hupungua jinsi unavyozoea mabadiliko ya mazingira.

Kukoroma kunaweza kuwa kuchochewa zaidi na hewa kavu, yenye vumbi lakini kuziba kwa pua wakati wa usiku katika mwambao wa bahari haichochewi zaidi na mwinuko

Kwenye uwanda wa juu:

- Tarajia kutamani usingizi zaidi.
- Epuka kafini na kilevi jioni.
- Kama usingizi hauboreki baada ya siku chache usiendelee juu. Shuka chini kuruhusu mwili uakisi mabadiliko ya mazingira.

Nilipata usingizi kwa taabu sana kwani mwenzangu kwenye hema aliamka kila mara kwenda kukojoa.

WATOTO KATIKA UWANDA WA JUU

Watoto hukumbwa na matatizo yaleyale ya watu-wazima kwenye uwanda wa juu, japo kuwa si rahisi kutabiri ni lini hukumbana nayo. Ni vizuri kukwea polepole kuruhusu watoto kuzoea mabadiliko ya mazingira.

Watoto wadogo hawawezi kueleza namna wanavyohisi. Muongozaji aongozwe na muonekano wa mtoto, kula, kulala na kucheza kwake. Afya ya zote hizi zikidorora, watoto wamekumbwa na magonjwa ya nyanda za juu na waendelee kuwepo kwenye

uwanda huohuo la sivyo, washuke chini hadi wapatapo nafuu.

Watoto wakubwa huweza kueleza yanayowasibu mlimani kama watu wazima. Elewa hizo ni dalili za magonjwa yasababishwayo na milima na waruhusu wasalie waliko au washuke hadi wapatapo nafuu.



Maandalizi:

- Pata ushauri wa daktari miezi mitatu kabla ya kuondoka.
- Jali mavazi yako, upatikanaji wa maji safi na salama, losheni ya juu, miwani ya juu ili kuzuia kujisikia hovyo na kujihakikishia malengo halisikaji.
- Andaa namna utakavopata usaidizi mwanao akiugua mlimani au ukiugua wewe mwneyewe.
- Hakikisha ni utalii sahihi kwa watoto.

Kwenye uwanda wa juu:

- Matibabu kwa watoto ni sawa nay a watu wazima isipokuwa kwa watoto chini ya kg 40 wapewa dozi ndogo na hupenda dawa za majimaji maarufu kama syrup.
- Uwe na kadi yenye uzito wa motto, dawa zake na dozi.
- Kumbuka kushuka ndiyo dawa bora zaidi.

Tommy, kijana mwenye umri wa miaka minne alipelekwa mapumziko ya kuteleza kwenye barafu katika bonde la Arapahoe Colorado m.3290. Alipenda sana kuwa na rafiki zake bondeni ila alisumbuka sana wakati wa usiku katika siku ya kwanza kwenye eneo la pumziko. Siku iliyofuata iliyofuata hali ilikuwa mbaya Zaidi na kushindwa kula. Baada ya hapo alipelekwa kwa daktari wa hotelini na akapendekeza ashushwe baada ya kugundua ana dalili za magonjwa ya milimani. Kwenye bonde alipata nafuu baada ya masaa sita.

WACHUKUZI



Ukiwa una kampuni ya utalii na unawaajiri wachukuzi kukusaidia kubeba mizigo unawajibika kwao. Ni lazima uzilinde afya na usalama wao-ni muhimu kama afya yako binafsi.

Wachukuzi wenye kazi ya uchukuzi wa mizigo. Huweza kuathirika na magonjwa ya milimani kama mgeni apatavyo. Huko nyuma wachukuzi walipouga walionekana hovsky, wakalipwa na kuachwa wenyewe washuke. Wengi walipoteza maisha njiani.

Shirika la kimataifa la kuwahami wachukuzi (IPPG) wameweka utaratibu maalum ambao kila upande kwenye

mkataba lazima wauzingatie. Ikiwa ni pamoja na:

- Mastakimu
- Chakula na vinywaji vyta kutosha
- Matibabu na bima ya afya ya maisha
- Uangalizi wakati wa kushuka endapo yote yatashindikana
- Mzigo unaohimilika .

Maswali ya kuuliza makampuni (au ya kujiuliza)

1. Je, kampuni unayotaka kuingia nayo mkataba huzingatia muongozo wa kimataifa wa usalama kwa wachukuzi maarufu kama IPPG?
2. Ni nini sera yao ya zana na afya kwa wachukuzi?
3. Hufanya nini kuhakikisha kwamba rasilimali watu wa safari zao hupata mafunzo ya haja kuwatunza wachukuzi wao?
4. Ni nini sera yao ya mafunzo na usimamizi wa huduma bora kwa wachukuzi kwa wenyewe kampuni ya kitalii?
5. Je, kuna kipengele kwenye dodoso lao la mrejesho kwa wateja wao katika safari zilizopita zinazohusu huduma kwa wachukuzi?

Kulbahadur, mchukuzi mwenye umri wa miaka 33 aliachwa na kikundi chake alipokuwa mgonjwa mno hata asiweze kubeba mizigo kwenye hifadhi ya taifa ya mlima Everest. Baadaye akaokotwa na kundi lingine la watalii taratibu akiendelea kupoteza miguu yake kwa baridi ya barafu. Hakujua jina la kampuni wala uraia wa watu aliyokuwa anawatolea huduma.

CHA KUFANYA WAKATI WA DHARURA

- Ni dhahiri shairi kwamba unaposoma sehemu hii una mpango kabla ya tukio au kuna kitu hakikuenda sawa. Vyovoyote vile iwavyo, muhimu ni kutopata hofu kuu. Yafuatayo yatakusaidia katika dharura.
- Hakikisha kila mmoja yu salama-wewe mwenyewe, majeruhi yejote na wengine kwenye kundi. Mmoja akiugua ugonjwa wa joto la chini la mwili maarufu kama hypothermia, kuna uwezekano mkubwa kwamba wengine pia wana huo ugonjwa. Nenda sehemu salama kama ortalazimika. Usiwe muathirika mwingine.
- Pawe na mwangalizi mmoja.
- Kusanya taarifa unazozihitaji. Tumia MAHFIZ kama muongozo.

Mahali hasa la tukio.

Aina ya ajali.

Hatari zinazoweza kuwakabili waokoaji.

Fursa ya kufikia eneo la tukio.

Idadi ya majeruhi.

Zana hitajika.

- Toa taarifa. Utakavyohitaji msaada wa haraka, ndivyo itakavyokuwa salama yako. Radio na simu huweza kutofanaya kazi milimani. Eleza uko wapi hasa (ili wajue tatizo liliko). Eleza kwa makini.
- Wahudumie waathirika kwa huduma bora iwezekanryo. Kipaumbele cha huduma kikitwe katika kiwango cha jeraha. Sanduku la huduma ya kwanza ya kawaida inatosha.

Maneno ganguzi na ya mliwazo huweza kwenda pamoja.

- Andaa mpango wa uokozi-vyombo vyaa usafiri asilia, kichukuzi au helikopta.
- Hakikisha kila mmoja anapashwa joto hadi msaada upatikane - huweza kuwa dakika kadhaa, saa kadhaa au hata siku kadhaa.



Eneo la kutua kwa helikopta

- Tafuta eneo la ardhii imara (au hata mteremko wa chini ya nyuzi 10) ikiwa na kipenyo cha hatua 100.
- Ondo vitu vinavyoweza kuhatarisha usalama wa helikopta wakati wa kutua (watu na vitu).
- Weka alama ya 'H' kwa kutumia mawe au utumie tochi au nguo yenye rangi inayong'aa kutoa taarifa ya eneo.
- Mtu mmoja asimame nje ya uwanja, nyuma ya upopo akionesha alama ya sura ya 'Y' kwa mikono.
- Usiende kwenye helikopta hadi uruhusiwe na wafanyakazi wa kwenye helikopta.

KADI YA SHAJARA

Jaza shajara kama uwezavyo kabla ya kuondoka. Huhusisha taarifa muhimu kwa ajili ya wataalamu wa kutoa huduma za dharura na huweza kusaidia kwenye tiba kwa majeruhi kwa kiwango kinachofuata .

Kwa wanamsafara:

Mahali halisi:

Aina ya tukio:
(kilichotokea)

Hatari kwenye uwanja:

Namna ya kuufikia uwanja:

Idadi ya majeruhi:

Zana zinazohitajika:

Kwa kila majeruhi:

Jina kamili:

Tarehe ya kuzaliwa:

Mzio:

Dawa:

Historia ya matatizo ya afya:

Muda wa mlo aliokula mwishoni:

Kilichotokea:

Majeraha:

Matibabu yaliyotolewa :

Muda:

Tarehe:

Jina la msajili:

Sahihi:

VIDONGE NA VIJIDONGE

Hakuna ziara ielekeayo kwenye uwanda wa juu bila dawa fulani. Baadhi ni maelekezo ya madaktari na sharti itumike tu kwa maelekezo ya madaktari. Mengine yataokoa maisha yako ilhali mengine yatalegeza dalili fulani na kukuruhusu ufurahie safari yako.

Hapa chini kuna jedwali la orodha ya fupi ya dawa zitumikazo kwenye kwenye nyanda za juu. Litumie ili iwe muongozo wa kufanya uamuzi wa dawa za kutumia, ila kumbuka ushauri wa tiba hubadilika kwa hiyo angalia

Maandalizi:

- Peleka orodha hii kwa daktari wako na ujadili naye dawa husika tayari kwa matumizi.
- Nunua dawa nyumbani. Hazina yako iwe na isheheni zote isipokuwa oksijeni. Dawa zinaweza kuwa chee ughaibuni lakini zisizo halisi.
- Thibitisha mzio wowote.



kabla ya kwenda.

Kila mara uwe na barua ya daktari kuhusu tiba zako kuepuwa usumbufu wa kisheria.

Kwenye uwanda wa juu:

- Hakikisha wewe una dawa na barua ya tabibu wako.
- Beba dawa katika vifungashio zenye lebo ya jina na dozi na rahisi kufungua, mabegi ya zipu.
- Hakikisha unameza dawa kwa kutumia maji kila mara – huziwezesha kufanya kazi vizuri.

Niliumwa mabegani nikahisi maumivu kama ya kudundwa na sindano. Dakika tatu baadaye nikaanza kujisikia kuwashwa. Dakika iliyoafuata nikajihisi mikononi mwa mtu giza lilipotanda. wanakikundi wakaita pipa ya matibabu. Oksijeni, adrinalini, Vidhoofisha-histamini na maji,yote haya alipewa mgonjwa kwa muda kama wa dakika kadhaa tu. Saa moja baadaye nilianza kupata nafuu. Siku iliyoafata,niliweza kuendelea na safari. Maisha yanawiwa na deni kubwa la hatua stahiki za madaktari wa safari hiyo. Sasa hubeba kifaa cha kudungia mgonjwa wa mzio hatari. Hii ni kwa tahadhari

KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU 34

Matatizo	Dawa	Dozi
AMS Maumivu ya kichwa	Paracetamol na / au ibuprofen	Kidonge cha mg500, vidonge 2 mara 4 kwa siku
AMS Kichefuchefu	Metoclopramide au Prochlorperazine	Kidonge cha mg10 hadi mara 3 kwa siku
AMS Kichefuchefu	Acetazolamide	Nusu-kidonge cha mg250 mara 2 kwa siku , anza masaa 24 kabla ya kupanda mlima
HACE	Gesi ya oksijeni	Endelea kupumua – Mtungi au mfuko wa shinikizo
	Dexamethasone - Corticosteroid	mg8 - 16 kwa siku zikigawanywa, hadi siku 5
	Acetazolamide	Kidonge cha mg250, kidonge 1 mara 3 kwa siku
HAPE	Oksijeni	Kupewa pumzi mfululizo – Mtungi au mfuko wa shinikizo
	Nifedipine	Kidonge cha mg20 MR mara 2 kwa siku
	Acetazolamide	Kidonge cha mg250, Kidonge 1 mara 3 kwa siku
Mharo	Ciprofloxacin or Azithromycin	mg750 mara 2 kwa siku
	Loperamide	Kapsuli humezwa kila siku kwa siku 3
Kupungukiwa maji mwilini	ORS	Kwenye ml 200 za maji yaliyochemshwa na kupoozwa
Maambukizi	Amoxycillin	mg250 mara 3 kwa siku,lau kwa siku 5
	na / au Metronidazole	mg200 mara 4 kwa siku au fuata maagizo ya daktari
Kikohozi	Pholcodine	Tumia ml10 hadi mara 4 kwa siku
Maumivu ya koo	Dawa ya kumumunya yenye ganzi kama Benzocaine	
Kukauka na kupasukapasuk a kwa midomo na ngozi	Krimu ya kizuizi cha miale ya jua na ya ngozi iliyobabuka	Kwa lau SPF 15 au zaidi – kwenye ngozi
	Krimu ya kulainisha ngozi	
Kuziba kwa pua	Pseudoephedrine	mg60 mara 3 kwa siku
	au Xylometazoline	Kipulizo cha pua
Vidonda vyahoma	Aciclovir	5% krimu – mara 5 kwa siku, kwa siku 5

OKSIJENI

Kukosekana kwa oksijeni husababisha magonjwa mengi ya nyanda za juu. Suluhisho pekee la tatizo ni kupata oksijeni zaidi. Hili huwezekana kirahisi na kimantiki kwa kushuka au kama hili halizekani, kuna masuluhisho mawili zaidi katika uwanda wa juu.

(1) Kutoka kwenye chupa ya oksijeni
silinda ya oksijeni inaweza kurekebishiwa kwa kutumia uso wa bandia. Mtu mwenye mahitaji ya oksijeni, mara moja huweka uso wa bandia na kuvuta oksijeni, akiichanganya na hewa ya mazingira yake. Akitumia 'kimfuko cha oksijeni chenye mtiririko uleule' lau lita 2 kwa dakika, chupa ya lita 300 itaisha kwa muda wasaa 2 hadi 3. Ukitumia mfuko wa oksijeni wa 'mtiririko wa kimahitaji'(oksijeni hutoka wakati wa kuvuta hewa tu), Chupa yenye ujazo sawa huweza kuisha baada ya saa 6 hadi 9.

(2) Kwenye mfuko wa shinikizo

Wale wanaugua magonjwa ya nyanda za juu(AMS), tatizo la pumzi kama matokeo ya maji kujaa kwenye mapafu (HAPE) au uvimbe wa vimiminika

kwenye ubongo utokeao kwenye uwanda wa juu (HACE) wanaweza kutiwa ndani ya begi liitwalo begi la chumba cha kulala katika nyanda za juu (PAC), Certec au begi la Gamow (Gamow bag). Begi hili hujazwa pumzi kuongeza hewa ndani mwake ili pumzi ya oksijeni inayopumuliwa iwe kama m.2000 chini. Mgonjwa awe humo ndani kwa muda wa saa ingawa anaweza akahitaji muda mwingu zaidi. Kuinua kisogo kunaweza kusaidia upumuaji mzuri. Ingawa mabegi haya huweza kuoko maisha, yana changamoto zake :

- Ni vigumu kuwasiliana na mgonjwa akiwa ndani mwake.
- Mgonjwa mahututi anahitaji mwangalizi kwa ajili ya ufuatiliaji wa karibu.
- Ngoma ya sikio huweza kupata shida.
- Hewa ilio ndani huhitaji kubadilishwa.
- Ahueni huwa ya muda mfupi.



Wanandoa waliamua kusafiri kwenda kupanda mlima Kilimanjaro(M.5,895)kupitia njia ya Marangu. Baada ya siku mbili ya upandaji walifika kituo cha Horombo (m.3760). Ndani ya saa mbili, mume alianza kupata tatizo la upumuaji. Wakati wa usiku alianza kukohoa na kutoa makohozi ya pinki na kupoteza fahamu. Aliugua ugonjwa wa kujaa maji kwenye mapafu-HAPE, na alitiwa kwenye mfuko wa Gamow kwa masaa manne. Alipata nafuu na kuweza kushuka na wachukuzi, baada ya huduma ya hospitali alipona kabisa.

HALI ZA AWALI YALIYOPO

Watuhuenda nyanda za juu kwa hali zao za awali za kimatibabu. Ukiwamiongoni, ongea na daktari upate ushauri endapo ni vema kukwea mlima ama la. Na kama ukienda ni kwa vipi ujilinde.

Kwahali yoyote kuna hatari zaidi kiafya usafiripo safari za masafa. La msingi ni kupunguza hatari iwezekanavyo. Jiandae kujinyima kwa ajili ya sababu za kiusalama safarini.

Maandalizi:

- Muone daktari/daktari wako bingwa miezi sita kabla ya ziara. Uchunguzwe hali zinazoweza kuhatarisha maisha yako kwenye uwanda wa juu.
- Uwe na mpango wa tiba na kama kuna usaidizi utakaouhitaji. Chunguza usaidizi wa kimatibabu utakaopatikana. Tafakari kuhusu mbadala wako endapo litatokea.
- Andika mawasiliano ya sehemu uendako.
- Hakikisha kila mtu anaelewa hali yako ya kiafya, viashiria, dalili na tiba. Ugonjwa wako unaweza kuwaathiri wanakikundi wote wakati wa ziara.
- Jipatie elimu ya huduma ya kwanza kwa ajili yako na wengine.
- Fungasha dawa maelekezo yawe wazi. Uwe na ziada ya upatikanaji wake, wape watu wengine baadhi ya dawa kuepuka upotevu wake wote.
- Muombe daktari akuandalie barua ya kiofisi ilezayo hali yako ya kiafya, matibabu na kuwasiliana nao kwa lolote linaloweza kutokea.
- Mueleze muuguzi wako kuhusu hali yako kabla ya kupata chanjo n.k.
- *Uwe na bima ya afya itakayolinda hali yako ya kiafya wakati wa ziara. Huweza kuwa ngumu na ghali au kuteweze kana kwa baadhi ya mahitaji ya wasafiri wengine.*

Kwenye uwanda wa juu:

- Tafadhali ambatana popote ulipo na taarifa za tiba/bangili la tahadhari ya tiba.
- Kila siku tia kwenye shajara kila taarifa zako za matumizi ya dawa na mabadiliko yatokeayo mwilini mwako.
- Dalili zikiongezeka ukiwa unapanda juu, usiendelee kupanda. Fikiria uwezekano wa magonjwa yanayohusiana na nyanda za juu, shuka haraka iwezekanavyo.
- Eleza ukweli wa hali yako ya kiafya kwa kila unayeabiri naye.
- Walinde wanafamilia, marafiki na wasafiri wengine.

37 KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU

KISUKARI

Maandalizi:

- Kabla ya kufanya mpango wa kwenda safarini, kachunguzwe na daktari wa macho. Kama una mpasuko kwenye mshipa wa fahamu machoni, usiende juu sana.
- Kabla ya kufanya mpango wa kutafuta nafasi ya kwenda safarini, pata ushauri wa daktari bingwa kuhusu mzunguko dhaifu ya damu au mpasuko wowote wa mshipa wa fahamu.
- Hakikisha una hazina toshelevu ya glukozi miezi michache kabla ya kuondoka.
- Uwe na kipimo bora cha sukari (na ziada) itakayofanya kazi uwanda wa juu na kwenye baridi.
- Andaa utakachokuwa unakila. Panga milo yako. Uwe na insulin ya ziada kukidhi haja ya mabadiliko ya mahitaji. Fanya majoribio ya kumudu kisukari unapofanya zoezi gumu na katika hali mbaya.
- Wasiliana na 'wapanda milima kwa kisukari hai' (MAD)

Kwenye uwanda wa juu:

- Kila mara chukua glukozi ya dharura, kipima glukozi mwilini na dawa.
- Usiruhusu kuganda kwa insulini. Mf. Kwenye mfuko karibu na ngozi.
- Epuka maambukizi. Hakikisha unapata huduma haraka uuguapo. usisitishe insulin.
- Jua zoezi hupunguza na kutofanya mazoezi huongeza matumizi ya insulini.

HALI YA MOYO NA SHINIKIZO LA DAMU

Maandalizi:

- Hakikisha unafanyiwa uchunguzi wa moyo na pata ushauri kwenye dharura na dawa kwa ajili ya maumivu yaanzaapo.
- Uwe na mzunguko mzuri wa damu na shinikizo la damu la viwango stahiki kabla ya kuondoka.
- Fanya utafiti kuhusu shida za dawa za shinikizo la damu na mazoezi, nyanda za juu na baridi.

Kwenye uwanda wa juu:

- Ukipisikia mgonjwa, usiendelee kupanda, shuka. Mueleze mwenzio uliye naye.

MIZIO / ANAFILAKSIZI

Taathira zikitibiwa huweza kujirudia ndani ya saa 24. Lenga kupata matibabu haraka iwezekanavyo.

Maandalizi:

- Pata adrinolini, antihistamini na steroidi.

Kwenye uwanda wa juu:

- Ambatana na bangili la tahadhari za tiba au kufu wenye mizio.
- Ambatana na Epipen muda wote na uwe tayari kuitumia.

MAGONJWA YA MAPAFU**Maandalizi:**

- Elewa kwamba hata kupata tatizo kidogo tu la upumuaji nyumbani huweza kukudhuru hasa katika uwanda wa juu.
- Hakikisha uko vizuri kwenye taarifa za hivi sasa za chanjo na uzingatie chanjo ya mafua.
- Fanya majaribio kwa kuanzia nyanda za chini na viwango vya chini vya uchovu.

Kwenye uwanda wa juu:

- Panda taratibu juu bila haraka.
- Zuia matatio – punguza shughuli, tumia dawa na ushuke pale uhitajikapo.

PUMU

Wengine hali zao huzorota zaidi jinsi baridi na mazoezi zinavyoendelea kushambulia. Wengine hupona jinsi miili yenye we inavyojongezea steroidi na kupunguza mizio ya hali ya hewa

Maandalizi:

- Usiondoke hadi pumu iwe imetulia.
- Hakikisha umepata chanjo za kisasa nay a mafua.
- Hakikisha umebeba vipumzishi na stiroidi za kutosha.
- Elewa visababishi vya pumu lako na viepuke.
- Fanya majaribio, anza na nyanda za chini na viwango vya chini vya uchovu.

Kwenye uwanda wa juu:

- Uwe na vifaa vyako vya pumzi kokote uliko.
- Punguza matatizo kwa kupunguza shughuli, tumia dawa unapolazimika kufanya hivo na shuka kama hujisikii vizuri.
- Epuka dawa chochezi kama aspirini na ibuprofeni

KIFAFI**Maandalizi:**

- Hakikisha kifafa chako hakiamki. Hakikisha umekizua japo kwa miezi sita.
- Uelewe masuala yanayohusu udereva, mkanganyiko n.k. na uhakikishe wenzako pia wanazielewa.
- Hakikisha dawa za malaria haziingiliani na zako.

Kwenye uwanda wa juu:

- Epuka magonjwa – huweza kuathiri dawa zako.
- Elewa vigezo vya kuamka kwa kifafa chako (mf. Pombe na uchovu) na uviepuke.
- Dawa za kifafa huweza kuathiri usingizi na kubadili uratibu. Dalili hizi huweza kusababishwa na magonjwa ya uwanda wa juu. Ukipata tashwishi, shuka.
- Kumbuka degedege katika baadhi ya maeneo huweza kuhatarisha maisha na unaweza ukasinzia baada ya degedege na kuhitaji pumziko.

MAZINGIRA SALAMA



Mazingira katika nyanda za juu hayatabiriki kuliko katika nyanda za chini. Kwa hiyo, michakato ya usilia ni ya taratibu sana na kuingiliwa kwake kunaweza kuleta madhara ya muda mrefu.

Manyumbani mwetu upatikanaji

wa maji, nishati na chakula na utupaji taka si masuala tete kwetu. Kwenye nyanda za juu tunahitajika kuwajibika. Tukifanyacho huwaathiri wakazi na wageni watakaoabiri hapo.

Ujue kwamba wenyeji hukamua rasilimu zao adhimu kuboresha huduma ili ziwe za kisasa kuhakikisha kwamba wageni wao wanaridhika .

Maji ni adimu:

- Usijihuushe na lolote linalochafua mito.
- Epuka bafu ya manyunu ya maji – moto au baridi. Ndoo ya maji inatosha.
- Tumia choo cha shimo si cha maji.

Chakula si rahisi kuotesha:

- Nunua chakula kinapopatikana.

- Jihadhari kama unanunua chakula huko mbali – watu wanaweza wakakuuzia chakula walichokihifadhi kwa ajili ya msimu wa baridi.

Mbao ni adhimu:

- Hakikisha unachukua nishati unayohitaji kwa kila mmoja.
- Hakikisha huwahimizi watumishi kukusanya na kuchoma mbao/ usihimie matumizi ya kuni.
- Unga mkono jitihada za upandaji miti.

Taka ni tatizo kubwa:

- Usinunue maji ya chupa. Baada ya kutumia maji yake hazitoweki ng'o!
- Ondoka na ulichoingia nacho. Vifungashio virudishwe nyumbani.
- Rudi na betri zako nyumbani.
- Tambua kinachotokea kwenye takataka za wanakikundi na usitishe tabia mbaya.
- Tumia choo cha shimo refu kilichohifadhiwa vizuri. Chimbia sana au usambaze kinyesi chalo (Au ubebe urudi nacho) inaweza kuchukua muda mrefu kusambaratika.
- Panga namna ya kutupa vyombo vya usafi.

Mimea na wanyama huzoea kirahisi mazingira katika nyanda za juu:

- Using'oe mimea.
- Usiharibu udongo.
- Walinde wanyama na mimea-pori.

VITABU REJEA

The High Altitude Medicine Handbook, na Drs Pollard & Murdoch

Bugs, Bites, and Bowels, na Dr Wilson-Howarth

Altitude Illness: Prevention & Treatment, na Dr Stephen Bezruchka

Pocket First Aid and Wilderness Medicine, na Drs Jim Duff and Peter Gormley



TOVUTI MUHIMU



Shirikisho la miongozo ya wapanda milima Uingereza (BMC)

www.thebmc.co.uk/medicine

Certec www.certec.eu.com

Tovuti ya taarifa za kupambana na kifafa

www.epilepsy.org.uk/info/sportsandleisure/index

Foreign & Commonwealth Office travel advice www.fco.gov.uk/travel

Taarifa athari za baridi kwenye ngozi

www.christopherimray.co.uk/highaltitudemedicine/frostbite.htm

Gamow Bag www.chinookmed.com

Taarifa za jumla za usafiri www.fitfortravel.nhs.uk

International Porter Protection Group (IPPG) www.ippg.net/guidelines/index.html

Shirika la kimataifa kwa ajili ya tiba za mlimani (ISMM)

www.ismmed.org/np_altitude_tutorial.htm

Mradi wa elimu ya mazingira ya Kathmandu Project (KEEP) www.keepnepal.org

MEDEX www.medex.org.uk - ina orodha nzima ya madaktari Waingereza

wenye UIAA Diploma ya Utabibu Mlimani

Milima kwa ajili ya wagonjwa wa kisukari (MAD) www.mountain-mad.org

Oksijeni (constant flow system) www.topout.co.uk and www.poisk-ltd.ru

Oksijeni (demand flow system) www.summitoxygen.com

Chumba masafa ya nyanda za juu (PAC) www.treksafe.com.au

Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA) www.uiaa.ch/index.aspx

SHUKRANI

Medex inapenda kuwashukuru wafuatao kwa mchango wa maandishi:

Damien Bailey	Viungo / Misuli	Mark Howarth	Macho, Mazingira Salama
Denzil Broadhurst	Tafiti kuhusus nyanda za juu, Maana ya uwanda wa juu, Nyanda za juu zilizopo duniani, Ulaya, Amerika ya kaskazini na kusini, Afrika, Asia, Kuzoea hali ya hewa, Taathira kwenye uwanda wa juu, Magonjwa hatari ya milimani	Olly Kemp Juliette Lervention Mandy Jones Ian Manovel Alex Martin-Bates Dan Morris Stephan Sanders Eli Silber Chris Smith	Mapafu Mapafu, Usingizi Usingizi Vidonge / Vijdonge Hali za awali Macho Watoto kwenye Uwanda wa Juu
Mike Brookes	Cha kufanya kwenye dharura		Ulaya, HAPE, HACE,
Keith Burgess	Usingizi		Wachukuzi, Mazingira salama
Simon Currin	Dibaji		Mazingira salama
Gerald Dubowitz	Moyo / Damu, Usingizi	Jill Sutcliffe	Mazingira salama
David Geddes	Kinywa / Meno	Henriette Van Ruiten	Peo
Sandra Green	Viungo / Misuli	Catharine Wilson	Afrika, Australasia, Antarktika, Ugonjwa wa milimani, Mapafu
David Hillebrandt	HAPE, HACE, Tumbo / Matumbo, Figo / Kibofu, Via vya uzazi	Jeremy Windsor	Masikio / Pua, Oksijeni

Medex inapenda kuwashukuru wafuatao kwa picha zao:
Medex inapenda kuwashukuru wafuatao kwa kuwardhia kutumia utafi kesi wao:

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

Bruce Bricknell	Uk 33	Chris Smith	Jalada la mbele, Uk II, 5, 11, 15, 19, 21, 22, 28, 30, 31, 39
Denzil Broadhurst	Uk 17, 23		Uk 29
Simon Currin	Uk III, 9, 10, jalada la nyuma	Jacky Smith	Uk 42
Diana Depla	Uk 24	Catharine Wilson	Uk 35
Gerald Dubowitz	Uk 12, 14, 20, 26, 41	Jim Duff	
Rachel Hamilton	Uk 6		
David Hillebrandt	Uk 25, 27		
Annabel Nickol	Uk 7		
Gill Macquarie	Uk 4, 40		
Nick Mason	Uk 2		
Ronnie Robb	Uk 13		
Stephan Sanders	Uk 1, 3,		
Dorje Sherpa	Uk 8		

Medex inapenda pia kuwashukuru:

Wote walioita maoni kwenye rasimu ya kijitabu.

UIAA kwa msaada wa hali na mali

Wahariri:

General: Denzil Broadhurst, Chris Smith

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

Kwa mtafsiri wa Kiswahili:

Mwalimu Tumaini Samwel Mark, na Dr. Jehangir Sheriff



SHAJARA YA AMS

Siku	Urefu	Alama za AMS										Kumbukumbu	
		Asubuhi					Jioni						
		M	T	U	K	J	M	T	U	K	J		
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

Maumivu ya kichwa, Tumbo, Uchovu, Kizunguzungu, Kulala, Jumla Alama 0=Vizuri hadi 3=Mbaya sana

MAELEZO BINAFSI

JINA:		Unaweza kuweka picha yako hapa.
TAREHE YA KUZALIWA:		
NDUGU MAWASILIANO:		
DAWA:		
MIZIO:		
TAARIFA MUHIMU ZA MATATIZO YA KIAFYA: Mf. Kisukari, shinikizo la damu		
TAARIFA ZA TIBA ULIZOTUMIA:		
TAARIFA ZA BIMA :		

KUSAFIRI KATIKA NYANDA ZA JUU



Je, unapanga ziara ya kumbuku maishani yenyе umaalumu wake, kuteleza kwenye milima mirefu au abiria wa mlimani?

Kijitabu hiki kimeandikwa kukusaidia uwe na uelewa wa baadhi ya njia mwili wako unavyoweza kubadilika ili kujisawiri kwenye uwanda wa juu au oksijeni kidogo. Kina taaarifa za kukidhi mahitaji, vidokezo na hadithi zitakazokuwezesha kufurahia safari yako na kubakia mwenye siha njema. Zaidi kabisa, hujumuisha magonjwa ya miinuko ambayo bado huwapokonya maisha wale wasiyojua hatari zake.

Kijitabu hiki kinapendekezwa na:

Shirikisho la miongozo ya wapanda milima Uingereza (BMC)

Baraza la wanamilima Uingereza (BMC)

Shirikisho la kimataifa la wanamilima na wakwea milima (UIAA)