



## מחלת גבהים

# Altitude Sickness

### מהי מחלת גבהים?

מחלת גבהים היא תסמונת שעלולה להופיע אצל אנשים שעולים לגובה רב, לרוב מעל 3,000 מטר. המחלה נגרמת בשל ירידה בכמות החמצן באוויר ששואפים בגבהים אלה. ככל שהגובה רב יותר והטיפוס מהיר יותר, המחלה עלולה להיות קשה יותר.

### מהם סימני מחלת הגבהים?

המחלה נחלקת לשלוש תסמונות עיקריות:

#### מחלת גבהים חדה (Acute Mountain Sickness, Acute Altitude Illness)

הצורה השכיחה ביותר של המחלה. היא פוגעת בעד 50% מהמטפסים לגובה מעל 3,000 מטר. התסמינים הנפוצים הם כאב ראש, חולשה, חוסר תיאבון, בחילה והפרעות שינה.

#### בצקת ריאות של גובה רב (High Altitude Pulmonary Edema)

מחלה זו נדירה יותר ולרוב תוקפת מטפסים העולים לגובה רב במהירות. היא מתבטאת בקוצר נשימה במנוחה, שיעול, כיחלון, וירידה בריווי החמצן (סטורציה). בצקת ריאות היא מצב מסכן חיים מידי ולכן יש לפנות את המטייל לגובה נמוך מהר ככל האפשר.

#### בצקת מוחית של גובה רב (High Altitude Cerebral Edema)

גם מחלה זו תוקפת את העולים מהר לגובה רב. היא נדירה ומסוכנת יותר ממחלת גבהים חדה. תסמיניה יכולים להיות כאב ראש עז שאינו מגיב לטיפול במשככי כאבים, הליכה לא יציבה (כמו שיכור), ישנוניות, בלבול או טשטוש הכרה ואפילו תרדמת (אובדן הכרה מוחלט). אחד מסימני האזהרה הראשונים הוא קושי בהליכה על קו ישר. גם במקרה זה קיימת סכנת חיים מיידית ולכן יש לפנות את המטייל לגובה נמוך מהר ככל האפשר.



## מי נמצא בסיכון למחלת גבהים?

כל מטייל שעולה לגובה רב נמצא בסיכון למחלה ולא ניתן לנבא מראש מי יחלה בה. ככל שהגובה רב יותר והטיפוס מהיר יותר ואין זמן להסתגלות, עולה הסיכון למחלה, גם בתצורותיה הקשות. כך למשל, מטיילים באזורים כגון הרי ההימלאיה, הרי האנדים, הר קילימנג'רו והר קניה עלולים לחלות במחלה. כושר גופני אינו ערובה למניעתה, ואין הבדל בשכיחות בין המינים. למטיילים שמגיעים לאזורים גבוהים ישירות מאזורים נמוכים (למשל בפרו, מהבירה לימה שנמצאת בגובה פני הים לעיר קוסקו שנמצאת בגובה 3,400 מטר), ללא תקופת התאקלמות בגובה ביניים, יש סיכון מוגבר ללקות במחלה כיוון שהגוף לא מספיק להסתגל לגובה הרב.

## מניעת מחלת גבהים וטיפול תרופתי

מניעת המחלה נעשית באמצעות הסתגלות אטית לגובה. לאחר שמגיעים לגובה 3,000 מטר מקובל להמשיך לטפס בקצב של 300-500 מטר ליום (מחשבים את ההפרשים לפי הגובה שבו ישנים בלילה). כלומר - למטיילים שישנו בגובה 3,000 מטר מומלץ ששנת הלילה הבאה שלהם לא תהיה מעל גובה 3,500 מטר וכן הלאה. מי שמטייל רגלית בהרים יכול לתכנן כך את מסלול הטיול, ואם מופיעים אצלו סימני מחלה - הוא יכול להישאר באותו הגובה או לרדת מעט, ולחכות זמן נוסף עד שיחוש בטוב ויוכל להמשיך בטיפוס. כך הסיכוי למנוע את המחלה הוא הטוב ביותר.

למטיילים שממהרים לטפס או נוחתים באזורים גבוהים ללא זמן להתרגלות הדרגתית - מומלץ לקחת טיפול תרופתי שמונע מחלת גבהים. התרופה המומלצת היא דיאמוקס/ אורמוקס (אצטאזולאמיד ACETAZOLAMIDE), שמגבירה את קצב הנשימה. למניעה ניתן לקחת מינון נמוך של 125 מ"ג פעמיים ביום. מומלץ להתחיל את הטיפול יום לפני העלייה לגובה ולהמשיך יומיים אחרי שמגיעים לגובה המקסימלי (לרוב לאחר תקופה זו, הגוף כבר מסתגל אליו). אם מופיעים תסמינים של מחלת גבהים חשוב להפסיק מיד את הטיפוס ולהכפיל את המינון שנוטלים (250 מ"ג פעמיים ביום). אלה שעולים רגלית בקצב אטי יכולים להימנע בשלב ראשון מנטילת כדורים, וליטול אותם רק אם מופיעים תסמינים. תופעות הלוואי של הטיפול יכולות להיות נימול בידיים, ברגליים וסביב הפה, השתנה מרובה וירידה זמנית בראייה (נדיר).

עצות נוספות למטייל בגובה הן: הקפדה על שתייה מרובה והימנעות משתיית אלכוהול ומנטילת תרופות הרגעה שיכולות לדכא את מערכת הנשימה. נשים בהריון, חולי לב או הסובלים ממחלות ריאה צריכים להיוועץ ברופא לפני תכנון נסיעה מסוג זה.

## מה לעשות אם חשים תסמינים בגובה רב?

מחלת גבהים היא מצב מסכן חיים ואף גרמה למוות של כמה מטיילים ישראלים בשנים האחרונות. אם מופיעים תסמינים כגון כאב ראש קשה, קוצר נשימה, שינוי מצב הכרה או כל אחד מהתסמינים האחרים שצוינו מעלה - יש להפסיק מיד את העלייה ולרדת לישון בגובה נמוך ככל האפשר. אם התסמינים לא משתפרים ואף מחמירים - יש להמשיך בירידה בגובה. כאשר לא ניתן לנייד את המטייל, יש להזעיק חילוץ ולארגן טיפול רפואי כולל חמצן ושק גמוב (Gamow bag) במידת האפשר.