



ما هو

داء المرتفعات؟

**What is Altitude
Sickness?**

تهدف عيادة صحة المسافرين في مدينة الشيخ شخبوط الطبية إلى حماية صحة المسافرين عن طريق الوقاية من المخاطر الصحية المرتبطة بالسفر.

توفر عيادة صحة المسافرين خدمات صحية شاملة تتضمن استشارات ما قبل و ما بعد السفر، واللقاحات، والأدوية الوقائية، والتثقيف الصحي.

ما هو داء المرتفعات؟



داء المرتفعات يمكن أن يصيب أي شخص يصعد بسرعة كبيرة إلى ارتفاعات عالية، وقد يؤدي إلى مضاعفات تهدد الحياة.

مناطق الخطر



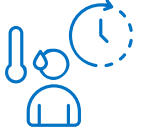
تشمل مناطق الخطر، المرتفعات التي تتجاوز ٢٥٠٠ متر، مثل جبال الأنديز والهمالايا وكليمنجارو.

كيفية انتشاره



لا يعتبر داء المرتفعات مرضاً معدياً، بل يحدث نتيجة للإنخفاض مستويات الأكسجين في المرتفعات العالية.

الأعراض التي يجب الانتباه لها



تشمل الصداع، والغثيان، والدوار، والتعب، ومشاكل في النوم. وفي الحالات الشديدة قد تشمل الأعراض الارتباك وضيق في التنفس.

نصائح للوقاية



- إصعد تدريجياً مع تخصيص أيام للراحة.
- تجنب الكحول وحافظ على تروية جسمك بشرب السوائل.
- لا تصعد إلى الأماكن العالية إذا شعرت بتوعلك.

اللقاحات أو الأدوية



يُساعد الأسيتازولاميد في الوقاية من الأعراض. وقد يُوصى بأدوية أخرى بناءً على مسار رحلتك.

ماذا تفعل إذا تعرضت للمرض أو أصبت به؟



إذا ساءت الأعراض، إنزل فوراً إلى إرتفاع أقل. أطلب المساعدة الطبية إذا أصبحت الأعراض شديدة. لا تترك شخصاً يعاني من الأعراض بمفرده أبداً.

The Travel Health Clinic at Sheikh Shakhbout Medical City provides comprehensive travel health services for international travelers, including pre-travel consultations, vaccinations, prophylactic medications, travel health education, and post-travel assessments.

This clinic is designed to ensure the safety and well-being of travelers by addressing potential health risks associated with travel.



What is Altitude Sickness?

Altitude sickness can affect anyone who ascends to high elevations too quickly and may lead to life-threatening complications.



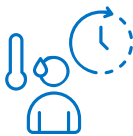
Risk areas

High-altitude destinations above 2,500m, such as the Andes, Himalayas, and Kilimanjaro.



How it spreads

It is not contagious—caused by low oxygen at high altitudes.



Symptoms to watch for

Headache, nausea, dizziness, fatigue, trouble sleeping. Severe cases include confusion and breathlessness.



Prevention tips

- Ascend gradually with rest days
- Avoid alcohol and stay hydrated
- Don't go higher if you feel unwell



Vaccines or medications

Acetazolamide may help prevent symptoms. Other medications may be recommended based on your itinerary.



What to do if you are exposed or become sick

Descend if symptoms worsen. Seek medical help if symptoms become severe. Never leave someone with symptoms alone.

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

800 SSMC | ssmc.ae
7762

