

ZAGROŻENIE CHOROBA WYSOKOŚCIOWĄ (AMS)

Każdy organizm inaczej reaguje na podobne warunki wysokościowe. Nie ma specyficznych czynników jak wiek, płeć lub warunki fizyczne, z którymi wiąże się wrażliwość na chorobę wysokościową. Reakcja na wysokość zależy od tempa wspinaczki, wysokości oraz indywidualnej wrażliwości. Efekty mogą być łagodne lub ostre. Powodem tego najczęściej jest brak tlenu dla mięśni i mózgu w miarę wzrostu wysokości. Na wysokości 5000 m tlenu jest o połowę mniej niż na wysokości poziomu morza. W niektórych przypadkach skutki choroby wysokościowej mogą być poważne, a nawet bardzo niebezpieczne. Duża wysokość i niższe ciśnienie powietrza mogą spowodować wyciek płynu z naczyń włoskowatych oraz jego gromadzenie w mózgu i płucach. Kontynuowanie wspinaczki bez odpowiedniej aklimatyzacji może doprowadzić do zagrażających życiu chorób.

Choroba wysokościowa (AMS)

Łagodne objawy choroby wysokościowej zdarzają się u 75% ludzi, którzy podróżują powyżej 3000 m n.p.m. są to:

- zmęczenie
- zawroty głowy
- bóle głowy
- nudności
- zaburzenia snu
- niestrawność
- brak apetytu
- wymioty

Symptomy te zaczynają się natychmiast po przybyciu i zwykle nasilają się w nocy. Łagodny przebieg choroby wysokościowej nie zakłóca normalnego funkcjonowania, a symptomy zwykle łagodnieją w ciągu 2-4 dni w miarę aklimatyzacji. Jeśli symptomy są łagodne i ograniczają się do nudności, można kontynuować wspinaczkę w umiarkowanym tempie.

Zapobieganie chorobie wysokościowej.

Chorobie wysokościowej można zapobiegać! Zwracaj baczą uwagę na reakcje swojego ciała oraz zdrowie członków swojej grupy. Natychmiast powiadamiasz innych o symptomach choroby, ponieważ inni mogą oni, nie rozpoznać objawów u siebie.

Przestrzegaj poniższych zasad:

- pij płyn. Staraj się pić przynajmniej 4-6 litrów płynów dziennie
- unikaj alkoholu, tytoniu i innych środków uspokajających w tym, środków odprężających i tabletek nasennych. Obniżają one zdolności oddechowe podczas snu, co skutkuje nasileniem się objawów. Ponadto unikaj substancji moczopędnych jak kawa i herbata.
- nie wchodź wyżej póki nie miną objawy. Każdy aklimatyzuje się w różnym tempie, więc upewniasz się, że twoje ciało jest gotowe do dalszej wędrówki. Odpoczynek na tej samej wysokości wystarczy na łagodne objawy, lecz jeśli nie miną w ciągu dwóch dni, natychmiast zejdziesz na dół
- środek o nazwie Diamox (Pol. Diuramid) ma minimalizować symptomy spowodowane przez chorobę wysokościową. Przy profilaktyce Zalecana dawka to 250 mg dwa razy dziennie, dawkowanie należy rozpocząć 24 godziny przed wspinaczką i kontynuować zażywanie

przynajmniej przez 5 dni na dużych wysokościach. Efekty uboczne to mrowienie ust i palców, zaburzenia widzenia oraz zmiana smaku. Jeśli jesteś uczulony na sulfamidy nie powinieneś brać Diamoxu. Stosowanie tego leku wymaga zapoznania się z wszystkimi objawami ubocznymi.

- jedz wysokowęglowodanowe jedzenie (70% diety), unikając tłustych potraw
- przed podróżą odpocznij, unikaj wyczerpującej pracy i pakowania na ostatnią chwilę
- wsłuchaj się w swoje ciało. Staraj się nie przemęczać przez dzień lub dwa, unikaj wyczerpujących ćwiczeń

Wysokościowy obrzęk płuc (HAPE)

Wysokościowy obrzęk płuc wynika ze zwiększenia ilości płynów w płucach, co powoduje utrudnioną wymianę tlenu z płuc do krwioobiegu. Jest to bardzo niebezpieczne i bez odpowiedniego leczenia może doprowadzić do śmierci. Symptomy tej choroby to:

- dokuczliwy kaszel
- zaburzenia umysłu (mogące objawiać się w chodzeniu zygzakiem)
- problemy z oddychaniem
- wyczerpanie
- bóle i bulgotanie w klatce piersiowej
- bóle głowy i zmęczenie
- zaburzenia wzroku, funkcji jelit i pęcherza
- zaburzenia koordynacji ruchowej

Wysokogórski obrzęk mózgu (HACE)

Występuje, gdy wyciek płynów z mózgu powoduje opuchnięcie wpływające na centralny układ nerwowy. Jest uważany za najbardziej niebezpieczną chorobę wysokościową. Nieleczony, prowadzi do śpiączki lub śmierci. Ocenia się, że występuje u 1% osób na wysokości powyżej 4000 m n.p.m. Zwykle objawia się po tygodniu lub dwóch na dużych wysokościach. Symptomy HACE mogą być podobne do AMS i są to:

- senność
- bóle głowy
- zmiany zachowania
- chwiejny krok
- duże zmęczenie
- osłabione procesy mentalne
- problemy z mówieniem
- ślepotą
- wymioty
- paraliż kończyn
- zaniki przytomności (zaniki pamięci, halucynacje, śpiączka, zachowania psychotyczne)

Najlepszym lekarstwem jest zejście w dół. Musi się odbyć natychmiast. Najlepiej do miejsca, gdzie chora osoba nie miała objawów choroby. Ważne jest rozpoznanie objawów choroby, ponieważ osoba chora często nie potrafi sama opisać jej symptomów.