

ПЪТЕШЕСТВИЯ НА ГОЛЯМА ВИСОЧИНА

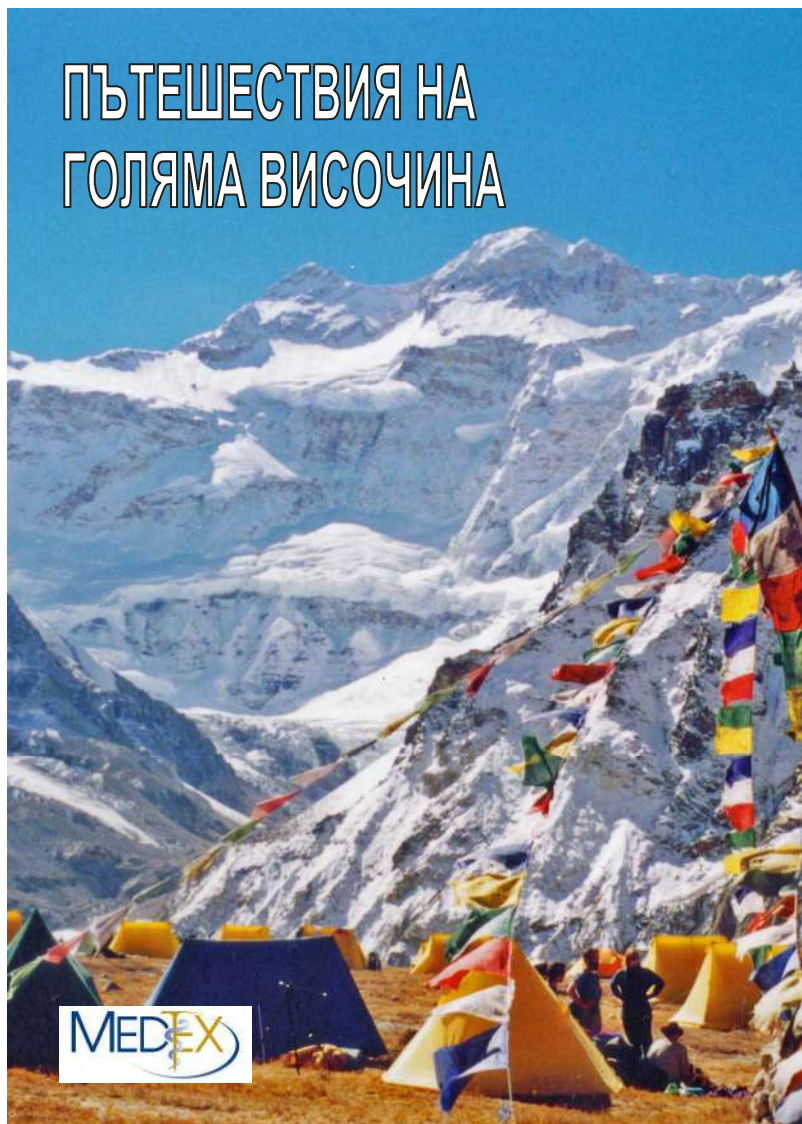


Планирате пътуването на живота си, една по-различна ваканция, ски в планината или планинска експедиция?

Тази брошура е написана, за да ви помогне да разберете някои от начините, по които тялото ви може да се промени, тъй като трябва да се справя с голямата надморска височина и „разредения въздух“. Тя е пълна с информация, съвети и истории, които да ви помогнат да се насладите на пътуването си и да останете здрави. Най-важното е, че тя обхваща и сериозните болести, които все още убиват тези, които не са запознати с рисковете.

Тази брошура се препоръчва от:

Асоциация на британските планински водачи - Association of British Mountain Guides (BMG)
Британски планинарски съюз - British Mountaineering Council (BMC)
Международна планинарска и катерачна федерация - International Mountaineering and Climbing Federation (UIAA)
Българско дружество по планинска медицина - Bulgarian Society of Mountain Medicine (BSMM)



ЗА ТАЗИ БРОШУРА



Брошурата е написана от хора, които обичат да бъдат в планината и имат интерес към медицината и както и към това, какво се случва с човешкия организъм в условията на голяма надморска височина. Съдържащата се в брошурата информация следва да се разглежда само като ръководство, основаващо се на знанията до момента.

Изследванията на планинската болест са трудно осъществими, все още не пълни и далеч не приключили.

Всеки пътуващ в райони с голяма надморска височина следва предварително да се консултира с лекар и при здравословен проблем на голяма височина да потърси медицинска помощ, когато това е възможно.

Първо издание: 2007 Настоящо издание: 2008

Авторите и издателят са положили всички усилия, за да гарантират, че информацията е точна и възможно най-актуална. Въпреки това, те не са в състояние да поемат отговорност за каквато и да е загуба, нараняване или неудобство, причинени от някое лице, в резултат на грешки или пропуски или в резултат на съветите и информацията, представени в тази книга.

Всички права запазени. Насърчаваме некомуерсиалната употреба на този материал, стига да получим потвърждение за притежателя на авторските права. © Medex 2007, 2008

Тази книга може да бъде безплатно изтеглена от сайта www.medex.org.uk

ЛИЧНА ИНФОРМАЦИЯ

ИМЕ:		Тук можете да добавите своя снимка.
ДАТА НА РАЖДАНЕ:		
КОНТАКТ НА БЛИЗЪК ПРИ ИНЦИДЕНТ:		
ПРИЕМАНИ МЕДИКАМЕНТИ:		
АЛЕРГИИ:		
ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ напр. диабет, високо артериално налягане.		
ИНФОРМАЦИЯ ЗА НЕОБХОДИМО ЛЕЧЕНИЕ:		
НОМЕР НА ЗАСТРАХОВАТЕЛ НА ПОЛИЦА, ИМЕ И ТЕЛЕФОН НА ЗАСТРАХОВАТЕЛ НА КОМПАНИЯ:		

ЕЖЕДНЕВНА ОЦЕНКА НА СИМПТОМИТЕ ОПБ (AMS)

Ден	Височина	ОПБ (AMS) Оценка										Бележки			
		Сутрин					Вечер								
		Г	Х	У	В	С	О	Г	Х	У	В		С	О	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

Главоболне, Храносмилане, Умора, Виене на свят, Сърц, Общо

Оценка от 0=Добре до 3=Лошо

СЪДЪРЖАНИЕ

- | | |
|---|--|
| 1 Предговор | 22 Стави / Мускули |
| 2 Проучвания за голямата надморска височина | 23 Крайници |
| 3 Какво е голяма надморска височина? | 24 Очи |
| 4 Къде по света са районите с голяма надморска височина? | 25 Уста / Зъби |
| 5 Европа | 26 Уши / Нос |
| 6 Северна и Южна Америка | 27 Репродуктивна система |
| 7 Африка | 28 Сън |
| 8 Азия | 29 Деца на гляма надморска височина |
| 9 Австралия | 30 Носачи |
| 10 Антарктика | 31 Какво да правим при спешна ситуация |
| 11 Аклиматизация | 32 Формуляр за отразяване |
| 12 Ефекти на голямата надморска височина върху човешкия организъм | 33 Медикаменти |
| 13 Остра планинска болест | 35 Кислород |
| 15 Мозъкът | 36 Минали и съпътстващи заболявания |
| 16 Високопланински мозъчен оток НАСЕ | 39 Грижа за околната среда |
| 17 Бели дробове | 40 Препоръчана литература |
| 18 Високопланински белодробен оток НАРЕ | 41 Полезни уебсайтове |
| 19 Сърце / Кръв | 42 Благодарности |
| 20 Стомах / Черва | 43 Карта за оценка на симптомите на Остра планинска болест |
| 21 Бъбреци / Пикочен мехур | 44 Лична информация |



ПРЕДГОВОР

През 1991 г. лекари, които се интересуват от планинска медицина, стават свидетели на смъртта на млад и в добра форма катерач тръгнал да икачва Мера Ла. Лекарят, който е с него знаел твърде малко за рисковете на тежката форма на планинска болест.

Тази трагедия подтикнала медиците да проучат планинската болест и да споделят събраната информация. С тази мисия се ражда организацията 'Медицински Експедиции' ('Medical Expeditions').

Десет години по-късно, отново на Мера Ла, членове на 'Медицински Експедиции' ('Medical Expeditions') попадат възрастна японка в кома, която загива изоставена от приятелите си. Още еди живот е изгубен. Въпреки всички изследвания и и обучения, все още има много неща, които трябва да се направят, за да се спасят такива жертви. От началото на 90-те години членове на 'Медицински Експедиции' ('Medical Expeditions') самостоятелно или съвместно се ангажираха с изучаване на планинска медицина.

Те правят всичко възможно, за да подобрят знанията на лекарите, отговорни за хората, които пътуват на голяма надморска височина, а също и на тези, които ги консултират.

Тази книга разглежда ефектите, които пътуването на голяма надморска височина може да има върху тялото ви и има за цел да ви помогне да разберете защо може да не се чувствате добре или да се разболеете. Тя предлага начини за предотвратяване на болести и предлага какво да правите, ако получите свързано с голямата надморска височина заболяване.

Нашите собствени преживявания и реални случаи са използвани като примери. Описаните смъртни случаи на Мера Ла са причинени от голямата надморска височина, но и двата са могли да бъдат избегнати, ако са били спазени някои просто правила.

'Медицински Експедиции' ('Medical Expeditions') обучават лекарите за спецификите на планинската болест и биха искали и другите хора, които посещават високата планина също да научат за нея.

Тази книга е най-добрият ни опит да помогнем на всички да останат здрави, пътувайки на височина.



БЛАГОДАРНОСТ

Medex благодари за написването на материалите на :

Damien Bailey	Стави / Мускули	Mark Howarth	Очи, Опазване на околната среда
Denzil Broadhurst	Проучване на голяма надморска височина. Какво е голяма височина? Къде по света е високо? Европа, Северна и южна Америка, Африка, Азия. Аклиматизация. Ефекти на височината. Остра планинска болест. Какво да правим при инцидент?	Oly Kemp	Бели дробове
Mike Brookes	Сън	Juliette Levement	Бели дробове, сън
Keith Burgess	Хронични заболявания	Mandy Jones	Сън
Simon Currin	Сърце / Кръв	Ian Manovel	Медикаменти
Gerald Dubowitz	Уста / Зъби	Alex Martin-Bates	Хронични заболявания
David Geddes	Стави / Мускули	Dan Morris	Очи
Sandra Green	ВЗО, ВМО, Стомах / Черва, Бъбреци / Личен мехур, Репродуктивна система	Stephan Sanders	Деца на голяма височина
David Hillebrandt		Eli Silber	Мозък
		Chris Smith	Европа, ВЗО, ВМО, Носачи, Опазване на околната среда
		Jill Sutcliffe	Опазване на околната среда
		Henriette Van Ruiten	Крайници
		Catharine Wilson	Африка, Австралия, Антарктика, Остра планинска болест. Бели дробове.
		Jeremy Windsor	Уши / Нос, Кислород

Medex благодари за описаните от тях случаи на :

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

Medex благодари за техните снимки на :

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

Medex също благодари :

На всички, които коментираха и редактираха работните варианти. На UIAA за техния грант

Редактори :

Общи : Denzil Broadhurst, Chris Smith

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

Превод на български език :

Бенжамен Ментешев

Технически редактор: Анастас Шипков



ПОЛЕЗНИ УЕБСАЙТОВЕ



British Mountaineering Council (BMC) www.thebmc.co.uk/medicine
 Certec www.certec.eu.com
 Epilepsy action website www.epilepsy.org.uk/info/sportsandleisure/index
 Foreign & Commonwealth Office travel advice www.fco.gov.uk/travel
 Frostbite www.christopherimray.co.uk/highaltitudemedicine/frostbite.htm
 Gamow Bag www.chinookmed.com
 General travel information www.fitfortravel.nhs.uk
 International Porter Protection Group (IPPG) www.ippg.net/guidelines/index.html
 International Society for Mountain Medicine (ISMM)
www.ismmed.org/np_altitude_tutorial.htm
 Kathmandu Environmental Education Project (KEEP) www.keeppnepal.org
 MEDEX 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
 Oxygen (constant flow system) www.topout.co.uk and www.poisk-ltd.ru
 Oxygen (demand flow system) www.summitoxygen.com
 Portable Altitude Chamber (PAC) www.treksafe.com.au
 Union Internationale des Associations d'Alpinisme (UIAA) www.uiiaa.ch/index.aspx

ПРОУЧВАНИЯ ЗА ГОЛЯМАТА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА

Тази брошура е създадена от две свързани организации, които се интересуват от пътувания на голяма надморска височина и от високопланинска медицина.

Целите на медицинските експедиции са:

- Да изследва всички аспекти на свързаната с надморската височина болест.
- Да обучава планинари и пътешественици и техните лекари за същността и възможностите за предотвратяване на свързаните с височината заболявания.

Създадена през 1992 г., 'Медицински Експедиции' ('Medical Expeditions') придобива международно признание за своята научноизследователска и образователна работа.

Организацията специализира в проучване на сравнително големи групи хора, изследвани за дълъг период от време. Типичната експедиция се състои

от 75 души, изложени на голяма надморска височина за 6 седмици.

Медекс (Medex) е клуб, който организира приключенски пътешествия по целия свят и подкрепя работата на медицински експедиции. Клубът осигурява връзка между тези, които имат интерес към приключенията и приключенската медицина. Medex проведе успешни експедиции на Еверест през 1994 г., Канчендзънга през 1998 г. и Хонгу през 2003 г.

За да научите повече за това, което правим, или да се присъедините към нас, моля разгледайте нашия уебсайт.



КАКВО Е ГОЛЯМА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА?

Добър въпрос! В тази книга ние говорим за изкачване от място близо до морското равнище до височина над 2000 метра. Нашите тела са свикнали да работят у дома. Когато отидем на по-високо, те трябва да се адаптират.

Надморската височина започва да оказва влияние на около 1500-2000 метра. Тялото започва да се държи малко по-различно, докато се опитва да компенсира промяната в нивото на кислорода. Твърде бързото изкачване до около 2500 м е често свързано с поява на симптоми на планинска полест.

Когато разполагат с достатъчно време за адаптиране, повечето хора могат да се приспособят към височини между 5000 м (Базов лагер на Еверест) и 5,500 м надморска височина. Над 5 500 метра малко хора могат да се адаптират. Здравето и способностите значително се влошават.

И така, какво е различното при пътуването на височина? Основната разлика е, че докато отивате на по-високо, атмосферното налягане се понижава (въздухът става по-разреден), а това означава, че с всяко вдишване, ще има по-малко кислород за вашето тяло. Кислородът

е необходим, за да ви даде енергия да се движите, но също така е необходим дори само за да поддържате тялото си живо - за мозъка, храносмилането, да зарастват раните и за всички нормални неща, които тялото ви прави, без да знаете за тях.

Тъй като тялото ви получава по-малко кислород, той е принудено да се адаптира. Дишате по-бързо и по-дълбоко. Това допринася повече червени клетки да транспортират повече кислород в кръвта. Тези промени във работата на организма обаче отнемат време. Ако се изкачвате бавно, ще сте здрави. Ако прекалите с бързането рискувате да развиете заболявания, свързани с голямата надморска височина, като острата планинска болест (ОПБ) (Acute Mountain Sickness (AMS)).

9,000m	Еверест
8,850m	Зона на Смъртта
8,000m	
7,000m	Екстремна
6,000m	Височина
5,985m	Килиманджаро
5,000m	Много Голяма Височина
4,198m	Пътеката на инките
4,000m	
3,000m	Голяма Височина
2,000m	Бен Невис
1,344m	Морско Равнище
0m	

ПРЕПОРЪЧАНА ЛИТЕРАТУРА

The High Altitude Medicine Handbook, by Drs Pollard & Murdoch

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

Altitude Illness: Prevention & Treatment, by Dr Stephen Bezruchka

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



ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА



Околната среда на голяма надморска височина е по-крехка, отколкото на ниска надморска височина. В резултат на това естествените процеси са изключително бавни и всякакви щети могат да бъдат подълготраен ефект. У дома водата, горивата,

снабдяването с храна и изхвърлянето на отпадъчни води рядко са наш ангажимент. На голяма надморска височина трябва да бъдем отговорни за всичко това. Нашите действия ще засегнат местните хора и другите, които ще посещават района след нас.

Имайте предвид, че някои домакини използват ценните си ресурси до краен предел, за да осигурят „модерни“ условия и да направят гостите „щастливи“.

Водата е оскъдна:

- Не правете нищо, с което да замърсявате реките.
- Избягвайте горещи / студени душеве - леген с вода е достатъчен.
- Използвайте земна тоалетна, а не с канализация.

Храната е трудна за отглеждане:

- Купувайте храна там, където е има много.

- Внимавайте, ако купувате храна в отдалечени райони - хората може да ви продават запасите си за зимата.

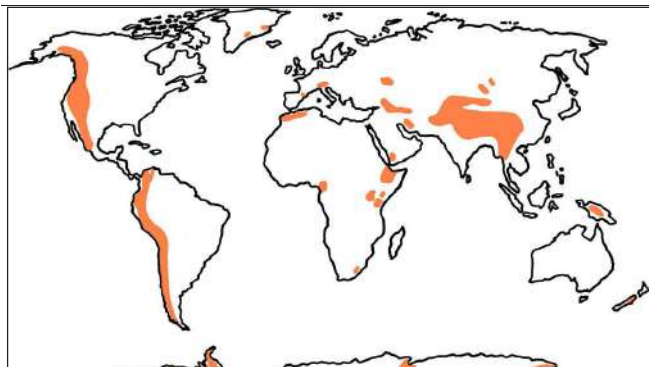
Дървото е ценно:

- Уверете се, че сте осигурили достатъчно гориво - за всички.
- Не допускате обслужващият персонал да събира и изгаря дърва.
- Участвайте в инициативи за засаждане на дървета.

Отпадъците са огромен проблем:

- Не купувайте бутилирана вода - празните бутилки нямат къде да отидат.
 - Връщайте всичко, което носите. Върнете опаковките у дома.
 - Изхвърляйте батериите у дома.
 - Бъдете наясно с това, което се случва с отпадъците на вашата група и спрете лошите практики.
 - Използвайте дълбоки, добре разположени ями. Закопайте дълбоко или разпръснато екскрементите (или ги транспортирайте), тъй като може да отнеме години, за да се възстанови терена.
 - Планирайте как ще се събират и извозват санитарните материали.
- Флората и фауната са адаптирани към крехкия живот на голяма надморска височина:**
- Не изкоренявайте растенията.
 - Избягвайте увреждане на тънкослойните почви.
 - Пазете всички диви животни.

КЪДЕ ПО СВЕТА ИМА РАЙОНИ С ГОЛЯМА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА?



По света има много места с голяма надморска височина, на които можете да отидете.

Може да попаднете на такова място като отидете на трекинг или катерене. Може да се окажете изненадани, когато карате ски на високопланински ски писти или шофирате или карате велосипед по пътища във високопланински проходи или дори при полети с дестинация градове с голяма надморска височина.

Всяко място на голяма надморска височина има своите

особености. Преди да пътувате трябва да научите повече за мястото, където отивате.



ЕВРОПА

Помолете някой да назове високите планински вериги в света и той най-вероятно ще назове Хималаите и Андите. Повечето хора не знаят, че планините в Европа също са достатъчно високи, за да накарат хората да страдат от болести свързани с голяма надморска височина. Всъщност често срещано е туристи и алпинисти в Алпите да знаят твърде малко или дори нищо за болестите свързани с голяма надморска височина. Възможни са силни главоболия при туристически пътувания, а някои хора биха могли да имат и по-сериозни проблеми.

В Алпите за хората е лесно да достигнат до голяма надморска височина бързо и лесно, използвайки лифтове, планински железопътни линии и влекаче.

Много от планинските проходи имат участъци, които се намират над 2000 метра.

Катеренето в Алпите или в някои части на Източна Европа също могат да ви изложат на риск от свързана с височината болест - особено когато спите в планинските хижи.



Четиричленно семейство след изкачване с планинската железница от Гринделвалд (1034 м) до Юнгфрауйох, поема към хижа на 3,650 м и си прави пикник. След около 4 часа на тази надморска височина, едно от децата - 11-годишно момче се оплаква от главоболие. Семейството се спуска пеша и след това с влак. Момчето се чувства зле по време на спускането. Когато стига до долината, то бързо се възстановява. Симптомите му са причинени от остра планинска болест, за която семейството никога не е чувало.

БЕЛОДРОБНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Преди да тръгнете:

- Знайте, че дори лек задух у дома може сериозно да ви повлияе на голяма надморска височина.
- Уверете се, че имате необходимите за пътуването ваксинациите и обмислете прилагането на ваксина срещу грип.
- Провеждайте редовни тренировки, започвайки от по-малки височини и по-ниски нива на натоварване.

На голяма височина:

- Изкачвайте височина постепенно, без да бързате.
- Предотвратяване на проблеми - намаляване на натоварванията, прием на лекарства и слизане на по-ниско, ако е необходимо.

АСТМА

Състоянието на някои хора се влошава, тъй като студът и натоварванията провокират пристъпи. Повечето хора обаче, усещат подобрение поради увеличаване на стероидите в организма и намаляване на алергените във въздуха на голяма надморска височина.

Преди да тръгнете:

- Не предприемайте пътуване на високо, ако астмата ви не е стабилизирана.
- Уверете се, че имате необходимите за пътуването ваксинациите и обмислете прилагането на ваксина срещу грип.
- Осигурете резервни инхалатори / спейсъри и стероиди.
- Информирайте се за факторите предизвикващи пристъпи и се опитайте да ги избегнете по време на пътуването си.
- Провеждайте редовни тренировки, започвайки от по-малки височини и по-ниски нива на натоварване.

На голяма височина:

- Носете винаги със себе си всички предписани ви инхалатори.
- Предотвратете проблеми, като намалите натоварванията, приемате лекарства и слезете на по-ниско, ако е необходимо.
- Избягвайте прием на противовъзпалителни лекарства (като аспирин и ибупрофен).

ЕПИЛЕПСИЯ

Преди да тръгнете:

- Уверете се, че епилепсията е под контрол. Стремете да постигнете поне 6 месеца период без пристъпи.
- Бъдете наясно с проблемите, свързани с шофирането, застраховането и т.н. и се уверете, че вашите спътници са наясно с вашето заболяване.
- Уверете се, че всички лекарства за малария не пречат на лекарствата, които приемате за епилепсия.

На голяма височина:

- Избягвайте заболявания - това може да повлияе на лечението Ви.
- Запознайте се с факторите, които предизвикват епилептични пристъпи (например алкохол, умора) и ги избягвайте.
- Противоепилептичните лекарства могат да повлияят на съня и координацията. Тези симптоми могат да бъдат причинени и от височинна болест, ако имате съмнения - слизайте.
- Не забравяйте, че припадъците на могат да бъдат животозастрашаващи някои места, както и че може да сте сънливи след припадък и да имате нужда от почивка.

ДИАБЕТ**Преди да тръгнете:**

- Преди да направите резервация, направете специализиран очен тест. Ако имате увреждане на очите, избягвайте голяма надморска височина.
- Преди да направите резервация, получите експертни медицински съвети, в случай, че имате лоша циркулация или увреждане на периферните нерви.
- Установете добър контрол на кръвната захар през предходните пътуването месеци.
- Вземете здрав глюкомер (и резервен!), който може да работи на голяма височина и студ.
- Уточнете с какво ще се храните. Планирайте диетата си.
- Вземете резервен инсулин, за да можете да покриете промени в дозирването.
- Практикувайте контрол на диабета при натоварвания и неблагоприятни условия.
- Свържете се с „Планините за активни диабетици (“Mountains for Active Diabetics” (MAD)).

На голяма височина:

- Винаги носете спешна глюкоза, глюкомер и лекарства.
- Предотвратявайте замръзването на инсулина, напр. носете го във вътрешен джоб близо до тялото.
- Избягвайте инфекции. Получете бързо помощ, ако се разболеете. Никога не спирайте инсулина.
- Не забравяйте, че натоварванията понижават, а почивката увеличава инсулиновата нужда.

СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ВИСОКО АРТЕРИАЛНО НАЛЯГАНЕ**Преди да тръгнете:**

- Прегледайте при специалист сърцето си и получите съвет за ползването на лекарства при спешност при поява на болка в гърдите.
- Стабилизирайте и поддържайте приемливо кръвно налягане преди заминаването.
- Информирайте се за проблемите при прием на лекарства за кръвно налягане при натоварвания, голяма надморска височина и студ.

На голяма височина:

- Ако не се чувствате добре, спрете по-нататъшното изкачване и помислете за слизене. Споделете със спътниците си.

АЛЕРГИИ / АНАФИЛАКСИЯ

След първоначално овладяване на реакцията, тя може да се повтори внезапно, в рамките на следващите 24 часа. Стремете се да стигнете до медицинска помощ възможно най-бързо.

Преди да тръгнете:

- Вземете със себе си адреналин, антихистамини и стероиди.

На голяма височина:

- Носете гривната или медальона, показващи, че сте алергичен (MedicAlert bracelet / necklace).
- Носете винаги със себе си адреналин във форма за автоинжектиране (EpiPen) и бъдете подготвени да го използвате.

СЕВЕРНА И ЮЖНА АМЕРИКА

Карането на ски и катеренето в Скалистите планини могат да ви изложат на риск, а някои могат да бъдат засегнати в самите градове. Например Ледвил в Колорадо е на над 3000 метра. Големите планини на Северна



Америка се намират в северните ширини, където налягането на въздуха е по-ниско за същата височина, отколкото за екватора.

В Андите не е възможно да се лети или дори да се пътува с автомобил на места като Куско (3326 м) или Ла Пас (3600 м) без никаква аклиматизация по маршрута. Трябва да си почивате през първите няколко часа, след

това да избягвате натоварвания няколко дни, преди да тръгнете по някои от високите трекове като пътеката на инките.

ФИФА забрани международните футболни мачове в Ла Пас в Боливия, тъй като домакините имат голямо предимство поради естествената си аклиматизация към липсата на кислород.

Бизнесмен, който се надявал да сключи многомилionen договор, отлетял за Ла Пас (3600 м) в Боливия ден преди важната среща. Неговата компания решила да спести от изпращането му няколко дни по-рано, за да се аклиматизира. Той се чувствал толкова зле докато представял презентацията си, че загубил договора. Следващият път компанията определено ще се погрижи той да получи възможност да се аклиматизира.

АФРИКА

Основните проблеми възникват на Килиманджаро, където поради разходите, базирани на броя дни, в които сте в планината, много организирани групи се изкачват много по-бързо от препоръчаните 300 метра денivelация на ден. Възможно е да прекарате известно време в някои от съседните планини, за да се аклиматизирате преди да предприемете изкачване на главния връх.

Някои компании започват да предлагат маршрути, като отчитат това. Струва си да похарчите малко повече пари, за да сте в безопасност и да постигнете целите си.

Разберете от туристическата компания колко души са успяли и колко не са стигнали до върха (или Gilmans Point) при последните няколко организирани от тях пътувания. Попитайте колко дни са предвидили. Безопасното изкачване трябва да отнеме между 8 и 10 дни.



Опитен британски планински водач с тренинг по планинска медицина водел група до Килиманджаро (5,895 м). Те се натъкнали на една много изплашена група с пострадало 17-годишно момче. Водачът инжектирал дексаметазон като в същото време предприел бързо и животоспасяващо спускане. При пристигането си в хижата той използвал сателитния си телефон, за да се свърже с британски лекар, който препоръчал по-нататъшно слизане през нощта. Два дни по-късно момчето вече било добре. Ако някой в групата е знаел малко повече за голямата надморска височината, може би е щял да избегне спешната ситуация. За съжаление всички те научили урока по трудния начин.

ХРОНИЧНИ И СЪПЪТСТВАЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Немалко хора с хронични заболявания предприемат пътешествия на голяма надморска височина. Ако имате заболяване, трябва да се консултирате с Вашия лекуващ лекар за това дали няма медицински противопоказания да пребивавате на голяма надморска височина и ако можете да пътувате, как

трябва да се грижите за себе си.

При всяко хронично заболяване има по-голям риск за здравето при пътуване до отдалечени места. Важно е да се намали този риск, доколкото е възможно. Бъдете готови да се откажете от част или цялото си пътуване, ако съществува сериозен риск за здравето ви.

Преди да тръгнете:

- Посетете Вашия лекар най-малко 6 месеца преди пътуването. Информирайте се за рисковете, които вашето заболяване създава при пътуване на голяма надморска височина.
- Направете медицински план и уточнете каква подкрепа, ако такава се налага, ще ви е необходима. Информирайте се къде можете да получите необходимата медицинска помощ. Помислете какво ще направите, ако състоянието ви се влоши.
- Направете списък с контакти във връзка с вашето състояние за в дома / мястото, където отивате.
- Запознайте всички с вашето заболяване, с признаците, симптомите и лечението му. Вашето заболяване може да засегне всички във вашата група.
- Преминете обучение по първа помощ / медицинско обучение за себе си и за другите, ако е необходимо.
- Подгответе комплект с вашите лекарства. Направете ясни етикети и инструкции за употреба. Осигурете си резервни количества и разделете комплекта между хората в групата, за да намалите вероятността да изгубите всичко.
- Посъветвайте се с Вашия лекар да подготви официално писмо, обясняващо вашето състояние, лечение и данни за контакт (преведете на съответните езици, ако е необходимо).
- Уведомете за състоянието си преди ваксинация и т.н.
- Потърсете медицинска застраховка, която покрива вашето състояние и рисковете от пътуването. Може да е трудно, много скъпо или невъзможно да се покрие това, което някои хора искат.

На голяма височина:

- Винаги носете вашата медицинска информация (гривна, медальон, MedicAlert).
- Всеки ден записвайте приетите лекарства и промените в състоянието си.
- Ако симптомите се влошат, избягвайте по-нататъшно изкачване, обмислете възможността за свързани с надморската височина заболявания и слезте, когато е необходимо.
- Бъдете честни с всички за промените във вашето медицинско състояние.
- Бъдете отговорни към вашето семейство, приятели и други пътници.

КИСЛОРОД

Липсата на кислород причинява много свързани с голямата надморска височина болести, като единственият реален начин за решаване на проблема е човек да получи повече кислород. Това може да се постигне по прост и разумен начин със СЛИЗАНЕ на по-ниско, но ако това е невъзможно, има два начина да получите повече кислород на голяма височина.

(1) От бутилка с кислород

Кислородните бутилки обикновено са оборудвани с маска. Пострадалият, който се нуждае от кислород, поставя маската и вдишва кислорода, смесен с част от околния въздух. Ако се използва режим за постоянен поток (кислород, който тече през цялото време) при 2 литра в минута, бутилка, съдържаща 300 литра, ще осигури кислород за около 2-3 часа. Ако използвате режим от „подаване при вдишване“ (кислородът се подава само при вдишване), същата бутилка може да се ползва от 6 до 9 часа.

(2) В барокамера

Хората, страдащи от ОПБ, ВБО или ВМО (AMS, HAPE или HACE), могат да бъдат поставени в специален „чувал“,

известен като портативна височинна камера (Portable Altitude Chamber), барокамера, Certec или „Gamow Bag“.

Камерата се „напомпва“, за да се повиши налягането вътре така, че дишането на кислород е като на по-ниско от 2000 метра н.м.в. Човекът трябва да остане вътре в продължение на 1 час, но може да се наложи и няколко часа. Повдигането на главата може да улесни дишането. Въпреки че барокамерата може да бъде животоспасяваща, тя има и някои недостатъци:

- Трудно е да се разговаря с човека вътре.
- Човек в безсъзнание се нуждае от някой вътре в камерата, който да го наблюдава.
- Могат да увредят тъпанчетата.
- Въздухът в барокамерата трябва да бъде периодично сменян.
- Подобрието в състоянието на пострадалите често е краткотрайно.



Двойка решава да изкачи Килиманджаро (5,895 м) по маршрута Марангу. След два дни преход те достигат до хижа Хоромбо (3,760м). В рамките на два часа съпругът започва да диша трудно. През нощта той изкашля розови, пенести храчки и изпада в безсъзнание. Той има ВБО (HAPE) и е поставен в барокамера „Gamow Bag“ за 4 часа. Състоянието му се подобрява и успява да слезе с помощта на носачите. В болницата той се възстановява напълно.

АЗИЯ

Най-популярните райони за високопланински преходи и катерене са в тази част на света.

От Непал, Пакистан или Индия обикновено е възможно да се извърши постепенно изкачване в планината – като в идеалния случай се избегнат най-високите площадки за кацане. 84% от хората, летящи до хотел Everest View (3860 м),

са пострадали от остра планинска болест.

Постепенното изкачване до тибетското плато е невъзможно, така че симптомите на остра планинска болест трябва да бъдат внимателно наблюдавани и да се поддържат минимални, докато се организъмът се аклиматизира.



Докато пътувала с велосипеди от Лхаса до Базовия лагер на Еверест, група пресекла два прорхда с височина 50000м. В рамките на 8 дни. На 9-ия ден, на 4150 метра, един от членовете на екипа се събудил с оплаквания от световъртеж гадене, треперене и невъзможност да ходи по права линия. Към обяд, поради липса на подобрение, групата решила да се спуска. Това станало през проход на височина 5150 метра. Пострадалият станал син, едва дишал, с „хриптене“ и пяна в устата. След прохода, състоянието ѝ се подобрило. Групата останала на 4100 м за нощта. Местният лекар погрешно диагностицирал състоянието като високо кръвно налягане. За щастие срещнали лекар планинар с лекарства за лечение на височинна болест. На следващия ден се спуснали до 2400 м с камион и накрая достигнали до Катманду и медицинска помощ.

АВСТРАЛАЗИЯ

Нова Зеландия има много върхове над 3 000 м, но има малко съобщения за случаи на височинна болест, която да изисква евакуация, макар че измръзванията са често срещани в планината Кук.

Най-високата точка на Австралия - Костюшко (2200 м) е лесно достъпна, така че е малко вероятно да предизвика проблеми с височината, но все пак е възможно.

Папуа-Нова Гвинея / Индонезия имат редица планини над 3000 м, като най-високата е Puncak Jaya (Carstensz Pyramid) на 4884м. Много туристи съобщават за симптомите на остра планинска болест, които развалят пътуването им, а някои туристи са починали. Както и при африканските върхове, си



струва да се опитате да се изкачите по-бавно и да се аклиматизирате, ако е възможно. Трудните трасета, липсата на надеждни карти, дъждовните сезони, ограниченото медицинско обслужване и рискът от тропически болести могат да превърнат онова, което прилича на приятна почивка, в кошмар.

Борнео - Mt Kinabalu 4101 м може да се изкачи бързо, което води до висока честота на остра планинска болест.

През 1982 г. двама катерачи са блокирани от бури в продължение на две седмици на върха на Маунт Кук. Когато времето се подобрило и те били спасени, и двамата били с измръзнали на крака поради комбинацията от студ и височина. И при двамата мъже се наложила ампутация. След време и двамата изкачват върха отново, като един от тях се изкачва и Еверест.

Проблем	Медикамент	Доза
ОПБ (AMS) Главоболие	Paracetamol	500mg таблетки, 2 таблетки 4 пъти дневно
	и / или ibuprofen	400mg таблетки, 1 таблетка 3 пъти дневно
ОПБ (AMS) Гадене	Metoclopramide	10mg таблетки до 3 пъти дневно
	или Prochlorperazine	1 до 2x5mg таблетки до 3 пъти дневно
ОПБ (AMS) Превенция	Acetazolamide	Половин таблетка от 250mg таблетка 2 пъти дневно, започвайки 24ч. преди изкачването
ВМО (НАСЕ)	Кислород газ	Продължително дишане - бутилка или барокамера.
	Dexamethasone - Кортикостероид	8 - 16mg дневно на равни дози, до 5 дни
	Acetazolamide	250mg таблетки, 1 таблетка 3 пъти дневно
ВБО (НАРЕ)	Кислород газ	Продължително дишане - бутилка или барокамера.
	Nifedipine	20mg MR таблетки 2 пъти дневно
	Acetazolamide	250mg таблетки, 1 таблетка 3 пъти дневно
Диария	Ciprofloxacin	750mg 2 пъти дневно
	или Azithromycin	Капсули за три дни 3 days
	Loperamide	2mg капсули по 1 капсула след диарично изхождане до 8 капсули за 24 часа.
Дехидратация (Обезводняване)	Електролитен разтвор за рехидратация	1 саше в 200ml преварена и охладена вода
Инфекции	Amoxicillin	250mg 3 пъти дневно за поне 5 дни
	и / или Metronidazole	200mg 4 пъти дневно или както е назначено от лекар
Кашлица	Pholcodine	Linctus 10ml до 4 пъти дневно
Възпалено гърло	Таблетки за смучене с анестетик, например Benzocaine	
Сухи напукани устни и кожа	Балсам за устни със SPF , протективен крем с SPF Moisturiser cream	с минимум SPF 15
Запушен нос	Pseudoephedrine	60mg 3 пъти дневно
	или Xylometazoline	Капки или спрей за нос
Херпес	Aciclovir	5% cream - 5 пъти дневно за 5 дни

МЕДИКАМЕНТИ

Нито едно пътешествие на голяма надморска височина не трябва да бъде придеприемано, без осигуряването на медикаменти. Част от тях са само по лекарско предписание. Някои от тях могат да спасят живота ви, докато други само ще облекчат определени симптоми, което ще позволи да се насладите на пътуването.

Представеният списък е на лекарствата, които се прилагат на голяма височина. Използвайте го, за да решите какво да вземете със себе си, но не забравяйте, че препоръките

търпят промени и следва да се проверяват, преди да пътуването.

Винаги носете рецепта от Вашия лекар за Вашите лекарства, за да избегнете правни проблеми.



Преди да тръгнете:

- Покажете списъка на Вашия лекар и обсъдете какви медикаменти да приемате, при какви обстоятелства и как да ги приемате.
- Купувайте лекарства у дома. Вашият фармацевт трябва да може да достави всичко, с изключение на кислорода. Лекарствата може да са по-евтини в чужбина, но може да са фалшиви.
- Потвърдете дали не сте алергичен към някой от медикаментите.

На голяма височина:

- Покажете списъка на Вашия лекар и обсъдете какви медикаменти да приемате, при какви обстоятелства и как да ги приемате.
- Купувайте лекарства у дома. Вашият фармацевт трябва да може да достави всичко, с изключение на кислорода. Лекарствата може да са по-евтини в чужбина, но може да са фалшиви.
- Потвърдете дали не сте алергичен към някой от медикаментите.

Бях ужилен по рамото с болка, като убождане от игла. Три минути по-късно започнах да усещам сърбеж. След още една минута паднах в ръцете на някого и „светлините угаснаха“. Екипът извикал за нашия медицински специалист. В рамките на няколко минути ми бяха дадени кислород, поставен адреналин, антихистамин и система. Час по-късно започнах да се възстановявам. На следващия ден успях да продължа пътуването. Дълга живота си на бързите действия на лекаря на нашата група. Сега винаги нося EpiPen, в случай че отново ме нещо ме ужили.

АНТАРКТИКА



Антарктика е най-студеният, най-високият, най-ветровият, най-сух и най-леден континент на земята със средна надморска височина от 2300 метра. Най-високата точка е връх Винсън на 4892 метра. Ледът може да достигне дебелина от 4700 м на места.

Повечето хора посещават Антарктика като част от организирани експедиции или работни проекти и имат обучение за височинни условия и ползват водачи. Но с отварянето на континента до свободни

пътувания някои компании предлагат пакети за катерене. Струва си да се припомним, че налягането на атмосферата е пониско в полярните региони. Метеорологичните явления с ниско налягане също могат допълнително да го понижат. В резултат на по-ниското парциално налягане на кислород, остра планинска болест се проявява на по-малка височина, отколкото другаде. Екстремният студ прави проблемите, свързани с височината, още по-сериозни.

66-годишна туристка пристигнала от лагера на Патриот Хилс (887 метра н.м.в.) до полюса на 2800 метра н.м.в. Тя извървява 300 метра до знамената, за да направи снимки, след което се нуждае от помощ, за да изкачи 30-те стъпала в изследователската база на ФНИ. Имала задух и главоболие. Лекувана е с кислород, течности и обикновени болкоуспокояващи. По-късно същия ден тя могла да се върне обратно със самолета и да се възстанови напълно на Патриот Хилс на следващия ден.

АКЛИМАТИЗАЦИЯ

Когато тялото бавно се адаптира към ниски нива на кислород, процесът се нарича аклиматизация.

Различните хора се аклиматизират за различно време, така че няма правило, което да е валидно за всички, но има общи насоки.

Препоръчва се над 3000 метра изкачването да става бавно, да се спи на не повече от 300 метра в края на всеки ден. Добре е да се спи на по-ниско от максималната достигната за деня височина, ("изкачи високо - спи на ниско"). Ако се изкачите по-високо и не можете да се спуснете - отделете ден за почивка, за да позволите на тялото си „да навакса“.

Това може да изглежда много бавно, а и някои хора могат

лесно да се изкачват много по-бързо, но в групата винаги има някой, който ще се аклиматизира по-бавно.

Графикът трябва да бъде направен така, че да го запази здрав и него. Желателно е да се прави почивен ден на всеки 2 до 3 дни.

Шофиране или полет до голяма надморска височина означава, че повече хора ще страдат от остра планинска болест.

Наистина е важно да се информирате за височината на планирания маршрут, преди да пътувате. Още по-добре е да

направите рисунка, за да видите височината, на която ще спите всяка нощ. Ако не знаете - питайте. Няма по-добър начин да се установят дните, които могат да причинят остра планинска болест.



БЛАНКА ЗА ИНЦИДЕНТ

Попълнете колкото може повече от картата с инцидентите, преди да напуснете мястото на инцидента. Тя съдържа ценна информация за персонала при спешни случаи и може да помогне за по-нататъшното третиране на жертвите.

За всеки пострадал:

Име:

Дата на раждане:

Алергии:

Медикаменти:

Минали заболявания:

Час на последно хранене / прием на течности:

Какво се е случило:

Увреждания:

Оказана помощ :

За вашата група:

Точно място:

Вид инцидент:
(Какво се е случило?)

Опасности в района:

Достъпност на мястото:
(как да бъдете взети)

Брой пострадали:

Необходим инвентар:

Час:

Дата:

Име на записващия:

Подпис:

КАКВО ДА НАПРАВИМ ПРИ ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ?

- Фактът, че четете в този раздел, предполага, че планирате предварително възможността от възникването на такава ситуация или че нещо лошо се е случило непредвидено. Какъвто и да е случаят, най-важното е да не изпадате в паника. Следните точки имат за цел да ви помогнат да се справите с извънредна ситуация.
- Уверете се, че всеки е в безопасност – самите вие, всички пострадали, останалата част от групата. Ако един човек има хипотермия, шансовете са и други да изпаднат в това състояние. Преместете се на безопасно място, ако се налага. Не се превръщайте самите вие в следващи пострадали.
- Определете един от вас да ръководи.
- Съберете необходимата информация. Използвайте „ТВОИБЕ“ като ръководство.

Точно място.
Вид инцидент. Какво се е случило?
Опасности за спасителите.
Идване до мястото - достъпност.
Брой пострадали / заболели.
Екипировка и необходим инвентар.

- Комуникирайте. Колкото по-бързо се обадите за помощ, толкова по-добре. Радиостанции и телефони могат да не работят в планината. Предайте първо своето местоположение (така ще се знае къде се е случил инцидент).

Бъдете точни.

- Окажете помощ на пострадалите по най-добрия възможен начин. Приоритизирайте помощта според тежестта на травмите – първо се погрижете за по-тежките. Оказването на Първа помощ е ОК. Простото шиниране и правилните думи могат да помогнат много.
- Направете план за евакуация - местен транспорт, носене или хеликоптер.
- Поддържайте всички затоплени и в безопасност, докато пристигне помощ - може да са минути, часове или дни.



Място за приземяване на хеликоптер

- Намерете твърда, равна повърхност (или дори с наклон но под 10°), с диаметър около 100 крачки.
- Освободете от предмети и хора района.
- Маркирайте 'H' с камъни, или използвайте мигаща сигнал или ярко оцветено облекло, за да привлечете вниманието.
- 1 човек стои извън зоната, обратно към вятъра, като прави буква Y с ръце.
- Не тръгвайте към хеликоптера, докато не бъдете повикани от екипажа.

ЕФЕКТИ НА ГОЛЯМАТА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА

Повечето хора се справят с болестите, свързани с голямата надморска височина. Неправилно лекувани, обаче, те могат да бъдат катастрофални - да развалят пътуването и за болния и за хората с него.

Да бъдеш честен в самооценката си и да споделяш как се чувстваш всеки ден може да промени нещата. Да знаеш какво се случва с теб може да спаси живота ти.



Някои много странни неща могат да се случат с тялото ви, когато отидете нависоко! Повечето хора, които са били на голяма надморска височина, могат да ви разкажат за главоболие, за затруднено дишане, за лош сън и липса на апетит. Това са симптоми на Остра планинска болест (ОПБ). ОПБ е сериозен дискомфорт, но не застрашава живота. Ако симптомите на ОПБ станат тежки и продължават да отиват по-високо, може да се получи оток на мозъка (високопланински мозъчен оток - ВМО), (High Altitude Cerebral Oedema - HACE) или оток на белите дробове (високопланински белодробен оток - ВБО), (High Altitude Pulmonary Oedema - HAPE) и те могат да ви убият много бързо.

Това, за което хората не знаят е, че изкчвайки се на голяма надморска височина ще трябва да уринират по-често, равновесието им може да се наруши, зрението им да се промени и ноктите им да растат по различен начин.

Надяваме се, че следващите страници ще ви разкажат за някои от нещата, които може да изпитате и как най-добре да се справите с тях. Част от тях са предимно свързани с комфорта ви, но някои от тях могат да доведат до дългосрочно увреждане на здравето или смърт. Откриването на това, което прави тялото ви на голяма надморска височина е очарователно и може да стане част от забавлението на пътуването! Всъщност, когато разбирате колко умно е тялото ви в справянето с такива големи промени, може дори да поискате да научите повече!



ОСТРА ПЛАНИНСКА БОЛЕСТ (ОПБ) ACUTE MOUNTAIN SICKNESS (AMS)

Най-честите симптоми на ОПБ (AMS) са:

- Главоболие.
- Гадене (гадене).
- Повръщане
- Отпадналост (чувство на умора).
- Липса на апетит (на глад).
- Виене на свят
- Нарушение на съня.

На следващата страница е показана лесна за ползване карта с показатели. На експедициите в Medex два пъти дневно всеки участник попълва резултатите си.

Добре е всеки записва как се чувства по време на пътуване (копие на картата има в задната част на тази брошура) - и да е честен с другите в групата. Всеки може да помогне при вземането на решения - да тръгнете нагоре, да си почивате или да предприемете слизане на по-ниско. Като група, здравето и щастието на всички са важни.

Скриването на болестта или упражняването на натиск върху

някого могат да бъдат фатални.

Някои хора се аклиматизират бавно и трябва да се натоварват по-леко и по-внимателно.

Ако се чувствате зле, това не означава, че състоянието ви ще се влоши, но прекомерното натоварване може да се окаже рисковано. Ако не сте достатъчно трениран, чувството за умора по време на преход не е изненадващо. Също така, ако всяка нощ спите в палатка и не сте свикнали с нея, вашият сън може да не е достатъчно качествен. Храната също може да бъде много различна.

Най-важното е дали симптомите се подобряват или влошават!

Ако считате, че се влошават - слизайте надолу (поне с 500 до 1000 м по-ниско място за сън). Дайте на тялото си допълнително време за аклиматизация. Не отлагайте това решение, за да не стане твърде късно.

Преди да тръгнете:

- Научете повече за симптомите на ОПБ (AMS).
- Ако планирате да използвате Diamox (Acetazolamide) - научете всичко за страничните ефекти и опитайте у дома си, за да разберете как се чувствате.
- Проверете дали не сте алергични към Diamox (сулфонамид).

НОСАЧИ



Ако вие (или Вашата туристическа фирма) наемате носачи, вие сте отговорни за

- Подходящ подслон, храна и напитки.
- Медицински грижи и застраховане.
- Осигуряване на слизане при болест.
- Съобразено с възможностите тегло за носене.

тях. Трябва да се грижите за тяхното здраве и безопасност - то е също толкова важно, колкото и вашето.

Носачите, които имат сезонна работа, не винаги живеят на голяма надморска височина през цялото време. Те могат да страдат от болести свързани с голяма надморска височина по същия начин, по който го страдат туристите. В миналото болните носачи бяха възприемани като „безполезни“, разплащали са се с тях и ги пращали у дома. Мнозина умирали, оставяйки сами.

Международната група за защита на носачите (IPPG) определи ясни стандарти, които всички страни трябва да се стремят да спазват. Те включват предоставянето на:

- Подходящо облекло и обувки.

Въпроси, които трябва да зададете на туристическата фирма (или себе си)

1. Дали компанията, към която сте се насочили, спазва петте насоки на IPPG относно безопасността на носачите?
2. Каква е тяхната политика по отношение на оборудването и здравните грижи за носачите?
3. Какво правят те, за да гарантират, че персоналът на трекинга е подходящо обучен да се грижи за благосъстоянието на носачите?
4. Каква е политиката им по отношение на обучението и контрола на грижата за носачите от местния оператор?
5. Питат ли те за лечението на носачите клиентите си в анкетата след пътуването?

Кулбахадур, 33-годишен носач, бил оставен от пътеката, твърде болен, за да носи товара си в Националния парк Еверест. По-късно той бил открит в безсъзнание от друга трекинг група. В крайна сметка загубил стъпалата си от измръзване. Той не знаел името на компанията или националността на пътуващите, за които носел багаж.



ДЕЦА НА ГОЛЯМА НАДМОРСКА ВИСОЧИНА

Деца имат същите проблеми на голяма надморска височина като възрастните, но им е по-трудно да кажат, когато имат такива проблеми. Важно е да се изкачват бавно, за да се даде възможност на децата да се аклиматизират.

Малките деца не могат да ви кажат как се чувстват. Родителят трябва да се ръководи в преценката си за състоянието на детето от поведението му, храненето, съня и играта. Ако те са по-лоши от обичайното, трябва да се приеме, че

Преди да тръгнете:

- Обсъдете плановете си с вашия педиатър не по-късно от 3 месеца преди заминаването.
- Мислете за: облеклото, чиста вода, необичайна храна, глетчерни очила, слънцезащитен крем с висок SPF, развлечения и съобразени с възрастта на детето реалистични цели.
- Обмислете как бихте получили медицинска помощ, ако детето ви се разболее сериозно и кой ще се грижи за него докато е болно.
- Убедете се, че това е наистина приятна ваканция за детето ви.

4-годишният Томи бил заведен в ски курорта Арапахо в Колорадо на 3290 метра. Той с удоволствие играел с приятели в долината, но станал неспокоен още през първата нощ в ски курорта. На следващия ден той се почувствал зле и отказал да се храни. Бил прегледан от лекар в курорта, който диагностицира ОПБ (AMS) и препоръчал слизане. 6 часа след слизане в долината състоянието му се нормализирало.

детето има ОПБ (AMS) и ще трябва да остане на същата височина или да бъде свалено на по-ниска, докато не се почувства по-добре.

По-големите деца

могат да опишат симптомите на ОПБ (AMS), които са същите като при възрастните. Приемаме, че симптомите са причинени от надморската височина и децата ще останат на същата надморска височина или ще бъдат свалени на по-ниско, докато не са подобрят.



На голяма височина:

- Лечението на деца с ОПБ е същото като при възрастни, но децата с тегло под 40 кг. се нуждаят от по-малки дози лекарства и предпочитат сиропи.
- Носете със себе си таблица с теглото, ръста на детето, медикаментите и дозите им.
- Помнете, че *слизането на по-ниско е най-доброто лечение!*

ОПБ (AMS) карта		Общо
Главоболие	Няма	0
	Леко	1
	Умерено	2
	Тежко	3
Храносмилане / Стомах	Добър апетит	0
	Лош апетит, гадене	1
	Умерено гадене или повръщане	2
	Тежко	3
Умора / Слабост	Няма умора или слабост	0
	Лека умора / слабост	1
	Умерена	2
	Тежка	3
Нарушено равновесие / световъртеж	Няма	0
	Леко	1
	Умерено	2
	Тежко	3
Нарушение на съня	Обичаен	0
	Не толкова добър както обичайно	1
	Чести събуждания, недоспиване	2
	Не може изобщо да заспи	3

На голяма височина :

- Ако имате главоболие и общо 3 или повече за останалите, не се качвайте по-високо.
- Ако имате главоболие и общо 3 или повече за останалите, нямате подобрение или се влошавате – слизайте на по-ниско.



Diamox Лекарството ацетазоламид (търговско наименование Diamox) може да се използва за намаляване на симптомите на ОПБ (AMS), особено, когато големите денивелации са неизбежни. Той също така спомага предотвратяване на т. нар. «периодичното дишане» (вж. стр. 28). Той действа чрез ускоряване на аклиматизацията, но не прикрива симптомите на ОПБ (AMS). Вие можете да развиете ОПБ (AMS), ВБО (HAFB) и ВМО (HACE) докато приемате медикамента. Някои хора са алергични към Diamox. Има странични ефекти, напр. изтръпване, особено на ръцете, краката и лицето. Някои хора смятат това за неприятно, но не е опасно и ще изчезне, когато спрете да приемате лекарството. Той също ви задължава да приемате още повече течности.

МОЗЪК



Мозъкът се засяга от голямата надморска височина, тъй като се нуждае от добро снабдяване с кислород и може да развие оток, предизвиквайки

повишено вътречерепно налягане.

Високопланински мозъчен оток (ВМО), (НАСЕ) се причинява от «подуване» на мозъка и може много бързо да доведе до смърт, ако не бъде лекуван.

Някои хора не усещат никакви симптоми. Други могат да имат някои (или всички) от следните:

Главоболие - много често при голяма надморска височина, особено ако страдате от главоболие или мигрена у дома.

Нарушение на равновесието - координацията и равновесието могат

да бъдат засегнати. По-възрастните хора и тези, които са се аклиматизирали, усещат по-леко симптомите. „Несигурността“ и лошата преценка увеличават риска от инциденти

Промените в настроението - Пътуването на живота“ ще има добри и лоши дни. Лошите дни могат да предизвикат разочарование и депресия. Бъдете готови за промени в настроението!

ОПБ (AMS) / ВМО (НАСЕ) - виж другите страници.

Инсулт - появата на зрителни или речевни проблеми и / или слабост в ръка, крак или лице са признаци на инсулт. (Някои страдащи от мигрена имат подобни оплаквания по време на аурата).

На голяма височина:

- Главоболие ОПБ (AMS) – избягвайте дехидратация, изтощение, алкохол. Лекувайте с обезболяващи.
- Инсулт - приемете ½ таблета Аспирин 300 мг и слизайте. Отидете спешно на лекар.
- Бъдете честни за това как се чувствате.

Преди да заминете:

- Научете симптомите на ВМО и инсулта.
- Подгответе медицински консумативи.
- Обмислете очакванията / страховете си и кой ще ви подкрепи в лоши дни.

Вървях последен в групата. Имах главоболие и кашлица. Главоболието и кашлицата се влошаваха. В устата ми се появи лош вкус. Когато срещнах сотаналите, събрах смелост и ги попитах «говорят ли неясно?». Бях в шок. Чух се как завалям и не ми се рабираше нищо. Спътниците ми също бяха в шок, думите се бъркаха в устата, не можех да ползвам лявата си ръка, на лявата длан усещах боджежи, лявата половина на лицето ми бе парализирана, главата ме болеше. Загивах! Професионалната медицинска помощ и бързото слизане надолу ми спасиха живота.

СЪН



Нарушеният сън през първите няколко нощи на височина се приема за обичайно и нормално. Може да

заспите по-трудно, да имате чести пробуждания и да се чувствате недоспали или не толкова бодри.

Лошият сън може да е свързан с това колко добре се регулира тялото ви. Когато се аклиматизирате, сънят обикновено се подобрява. Хората с ОПБ (AMS) също могат да спят лошо, което предполага лоша аклиматизация.

Други фактори като студ, хъркането на съседа, или неудобното легло или палатка могат също да бъдат проблем.

Надморската височина може да

Преди да тръгнете:

- Инвестирайте в комфорта за спане – удобен спален чувал и шалте.
- Вземете си тапи за уши.
- Ако се лекувате от сънна апнея, консултирайте се преди заминаването с вашия лекар.

увеличи броя пъти, в които трябва да уринирате, което също ще пречи на съня ви.

Много от промените са свързани с учестеното дишане на голяма надморска височина. При някои хора това може да причини „периодично дишане“ през нощта, когато учестеното дишане се последва от периоди, когато дишането за кратко спира, понякога принуждавайки ви да се събудите. Това е обичайно явление за височина над 2800 м и почти всеки го получава над 5000 м. То не е опасно или вредно и се подобрява от аклиматизацията, но би могло да изплаши съседа ви по палатка.

Хъркането може да се влоши от сухия, прашен въздух. Няма данни обаче „обструктивната сънна апнея“ да се влошава на по-голяма надморска височина.

На голяма височина:

- Настройте се, че ще ви е необходим повече сън.
- Избягвайте кафе и алкохол в късните часове на деня.
- Ако сънят не се подобри след няколко дни, не се изкачвайте по-на високо и обмислете слизане на по-ниско за аклиматизация.

Слах толкова зле! Съседът ми в палатката трябваше да става на всеки час да уринира!

РЕПРОДУКТИВНА СИСТЕМА

За жените - аклиматизацията увеличава броя на червените кръвни клетки, богати на желязо в тялото. Ако страдате от обилна менструация, обсъдете преди пътуването с вашия лекар лекар какви лекарства да вземете със себе си.

Когато пътувате, менструацията може да бъде обилна и да възникнат затруднения с изхвърлянето на превръзките и тампоните. Периодите могат да бъдат контролирани чрез промяна на контрацепцията. Това се нуждае от предварително планиране.

Може да има повишен риск от образуване на кръвни съсиреци в краката, когато се приема контрацептивен препарат на голяма



След успешно изкачване на Килиманджаро (5,895 м) пътешественик го отпразнува с обиколка на източноефриканското крайбрежие и парковете за игра. Той избягва маларията, но се завръща у дома си с ХИВ.

надморска височина. В действителност този риск е нисък, ако става дума за жена в добра физическа форма, активна, непушач, освен ако не остане над 4500 м. н.м.в. за повече от седмица. Много жени използват хормонални таблетки за контрол на месечния цикъл.

Прогестеронът е безопасен на всяка височина и се предлага като „mini pill“. Също така може да бъде приложен чрез инжектиране, имплантиране или вътрематочно чрез Intra Uterine System (Mirena).

Жени и мъже - бариерните методи като презервативи не дават пълна защита срещу болести.

Въздържанието винаги работи.

Изхвърляйте презервативите правилно, тъй като отнема много години, за да се разградят.

Не се препоръчва пребиваване на голяма надморска височина в първите месеци на бременността, тъй като това е периодът на формиране на органите на плода.

Преди да тръгнете:

- Планирайте контрацепция и регулиране на месечния цикъл 6 месеца пред пътуването.

ВИСОКОПЛАНИНСКИ МОЗЪЧЕН ОТОК (ВМО) High Altitude Cerebral Edema (HACE)

Основни симптоми:

- Силно главоболие.
- Ставате тромави, непохватни.
- Действайте по различен начин - безполезно, агресивно, мързеливо.
- Може да има лошо, непрекъснато повръщане.
- Замъглено зрение.
- Виждате, чувате, чувствате, помислите странни неща.
- Объркани сте.
- Намалено съзнание.

Може ли да :

- да докосне носа си с показалец при затворени очи. Повторете пробата по-бързо.
- ходи по права линия, поставяйки стъпало зад стъпало?
- да стои изправен със затворени очи и кръстосани на гърдите?
- решава наум прости аритметични задачи ?

Затруднението или невъзможността да извърши което и да е от посочените горе, предполага ВМО (HACE).

ВМО (HACE) може да се развие много бързо без да има други оплаквания, но може да последва ОПБ (AMS) или ВБО (HAPE).

Какво да се направи:

- Постоянно бъдете до пострадалия – не го оставяйте сам!
- Започнете слизане веднага – не по-късно или на сутринта!
- Поставете го седнал и го затопляйте .
- Дайте кислород от бутилка или го поставете в барокамера, ако разполагате с такава.
- Дайте Дексаметазон, ако имате.
- Дайте Ацетазолamid, ако имате.
- Ако слизането е невъзможно – наложително е продължителното използване на барокамера.

Ако не се предприемат мерки:

Загуба на съзнание.
Спиране на дишането.
СМЪРТ.

При тежките случаи смъртта може да настъпи след по-малко от час от първата поява на симптоми.

Запомнете, че е възможно да имате ОПБ(AMS), ВМО (HACE) и ВБО (HAPE) по едно и също време !

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

БЕЛИ ДРОБОВЕ

Тъй като въздухът е по-разреден на голяма надморска височина, и съдържа по-малко кислород, дишането става по-дълбоко и и учестено, за да се компенсира този недостиг. Тази своеобразна „аклиматизация“ помага да се справите с надморската височина по-добре. Да си с по-учестено дишане при същото натоварване, както на морското равнище е нормално.

В кръвта се появяват други промени, незабележими за вас, които позволяват транспортирането на повече кислород до тъканите.

Хората често развиват суха кашлица на височина. Не е съвсем ясно защо това се случва, но кашлицата е неприятна и дразнеща, но обикновено това не е индикатор за сериозен проблем.

Понякога с дишането могат да възникнат по-сериозни проблеми. Може да се събере течност в белите дробове, причинявайки сериозен проблем,

известен като „Високопланински белодробен оток“ (ВБО), 'High Altitude Pulmonary Oedema' (HAPE).

Симптомите включват тежък задух в покой и откашляне на пенести кръвени храчки. Хората, които са получавали в миналото ВБО (HAPE), е твърде вероятно да получат отново, често на същата височина, на която са го получили преди. Това е сериозно (потенциално животозастрашаващо) състояние и не трябва да се пренебрегва.

Преди да тръгнете:

- Тренирайте редовно, с приоритет на натоварвания, които планирате да извършвате на голяма височина.

На голяма височина:

- Вървете бавно.
- Правете чести почивки.
- Това не е състезание! Някои хора се адаптират по-добре от други.
- Не пренебрегвайте симптомите на ВПБО (HAPE). При възможност потърсете медицинска помощ, ако имате и най-малки съмнения – слизайте!

Опитна туристка, участваща в медицинска изследователска експедиция, на 5200 м. н.м.в., открива, че кислородът в кръвта ѝ е спаднал под нивото, което би я задържало жива. Белите ѝ дробове се пълнят с течност, има замайване, затруднено дишане през нощта. Спускане е невъзможно, без да се премине през висок проход. Приема 500 mg Ацетазоламид, след което по 250 mg три пъти дневно. След 24 часа и често уриниране, кислородът в кръвта се повишава до нормално ниво.

УШИ / НОС

Докато се изкачвате на голяма височина, проблемите с ушите и носа се увеличават. Слънчево изгаряне и увреждане на кожата на ушите и носа е съпроводено с болка.

Промените във вътрешното ухо предизвикват симптоми на замаяност и световъртеж, често срещани при ОПБ (AMS).

Един от най-често срещаните проблеми на голяма надморска височина е запушеният нос. Въпреки, че това изглежда като нещо незначително, на фона на животозастрашаващи състояния, непроходимият нос нарушава нормалния процес на затопляне и овлажняване, което е от съществено значение за поддържането на белите дробове здрави.

Невъзможността за затопляне и овлажняване на въздуха при

Преди да тръгнете:

- Убедете се, чена палеца на ръкавицата има абсорбиращ мек слой, който ще е удобен да бършете носа си.
- Подгответе си носни кърпи и слънцезащитен грем с висок SPF.

вдишване води до възпалено гърло, упорита кашлица или в най-лошия случай, увреждане на части от белия дроб, които са от съществено значение за нормалното преминаване на кислорода.



На голяма височина:

- Световъртежът може да бъде признак на ОПБ (AMS).
- Ползвайте шапка с голяма периферия и редовно намазвайте със слънцезащитен крем носа, ноздрите отвътре, ушите.
- Използвайте приставка на очилата за защита на носа.
- Издухвайте носа си редовно.
- Използвайте защитен крем, за да предпазите сухата и напукана кожа.

Катерач с простуда, страдащ от течащ нос, прекарва 2 дни в изкачване на Рамтанг на ледници и снежни полета. Отразената слънчева светлина силно изгаря долната част на носа му, тъй като слънцезащитен крем се отмива от секрецията. Отне почти седмица, за да се възстанови напълно.

УСТА / ЗЪБИ



Устата и гърлото стават по-сухи, когато дишате през устата. Пийте течности и използвайте таблетки против кашлица.

Слънцето може да изгори устните ви сериозно. Използването на слънцезащитен крем съдържащ цинк ще помогне да ги защитите.

Посетете зъболекаря преди да пътувате. Болезнените зъби в продължение на дни (или седмици) могат да развалят пътуването ви.

Преди да тръгнете:

- Стоматологичен преглед с рентгенова снимка 6 седмици преди пътуването.
- Купете слънцезащитен крем с цинк за устни.
- Купете слънцезащитен стик за устни.
- Купете таблетки за смучене против кашлица.

Всички проблеми със зъбите могат да бъдат предотвратени. Лошата хигиена може да предизвика проблеми с мъдреците, което често се случва при по-млади хора. Студеният въздух на височина оказва негативно влияние на увредените зъби с кухини, паднали пломби, счупени зъби.

Приемът на много захар може да доведе до силна болка на кухината и да се наложи умъртвяване на корена или екстракция на зъба, която в повечето случаи е трудно осъществима на експедиция.

Повечето зъби и инфекции на венците могат да бъдат овладяни за кратко време с амоксицилин и метронидазол. Можете също да вземете ибупрофен, за да намалите отока.

На голяма височина:

- Приемайте течности за овлажняване на устните, устата и гърлото.
- Защитете устните с цинков крем.
- Приемайте антибиотик и ибупрофен в случай на оток и болка.

В продължение на месец в денталната клиника в Намче Базар авторът на тази страница лекува катерачи от седем експедиции, чиито надежди за изкачване на Еверест, Лхоце, Нупце, Ама Даблам и Пумори са приключили заради сериозни стоматологични проблеми. Никой от тях не си бе направил стоматологичен преглед преди да замине.

ВИСОКОПЛАНИНСКИ БЕЛОДРОБЕН ОТОК (ВБО) High Altitude Pulmonary Edema (HAPE)

Основни симптоми:

- Затруднено дишане.
- Умора и изтощение.
- Кашлица.
- Пенести и впоследствие кръвени храчки.
- Устните, езикът, ноктите посиняват.

ВБО (HAPE) може да се развие за 1-2 часа или за няколко дни **дори и при спускане.**

Какво да проверим:

- Имало ли е скорошно изкачване?
- Отнема ли много време да се нормализира дишането след натоварване?
- Има ли задъхване по време на почивка?
- Увеличава ли се дихателната честота?
- Чува ли се влажно хриптене / хъркане в гърдите? Допрете ухо под лопатките на гърба.

Какво да направим :

- Постоянно бъдете до постралия – не го оставайте сам.
- Започнете слизане веднага – не по-късно или на сутринта!
- Поставете го седнал и затопляйте.
- Дайте кислород от бутилка или поставете в барокамера, ако разполагате с такава.
- Дайте Нифедипин, ако срасполагате с такъв.
- Дайте Ацетазоламид, ако разполагате с такъв.
- Ако слизането е наистина невъзможно е необходимо продължителното използване на барокамера.

Ако не предприемете мерки:

Дишането спира.
СМЪРТ.

При тежките случаи смъртта настъпва след не по-вече от час от първата поява на симптомите.

Запомнете, че е възможно да имате ОПБ (AMS), ВМО (HACE) и ВБО (HAPE) едновременно.

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

СЛИЗАЙ!

СЪРЦЕ / КРЪВ

Пътуването на голяма надморска височина има няколко ефекта върху сърцето. По-ниското съдържание на кислород във въздуха и натоварването, ускоряват сърдечната честота. Това обикновено не е проблем, но ако имате сърдечно заболяване (напр. исхемична болест на сърцето), това може допълнително да натовари сърцето ви. Вашето кръвно налягане може да се повиши малко на по-голяма височина, но този ефект обикновено не се забелязва.

Един от ефектите на голямата надморската височина е производството на повече червени кръвни клетки (така че може да се транспортира кислород). Това понякога може да доведе до „сгъстяване“ на кръвта, което прави циркулацията бавна. Имайки това предвид,

Преди да тръгнете:

- Приведете се във възможно най-добра физическа форма.
- Пробвайте натоварвания първо на н.м.в., на която живеете и едва след това на голяма н.м.в.
- Убедете се, че сте взели достатъчно количество от лекарствата, които са ви назначени.

По време на Medex пътуване, моето артериално налягане (АН) един ден бе измерено 168/118. Лекарят на групата каза, че това е нормално при изкачване и стойностите ще се нормализират след аклиматизацията. Той препоръча в деня за почивка да не се натоварвам, въпреки, че се чувствах добре.

трябва да се уверите, че приемате достатъчно течности. Ако имате известен сърдечен проблем (като неправилен сърдечен ритъм, високо кръвно налягане, прекаран инфаркт или исхемична болест на сърцето) или сте имали операция на сърцето, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да се уверите, че планираното пътуване няма да натовари прекомерно сърцето ви. Ако приемате лекарства, уверете се, че сте взели достатъчно с вас за цялото пътуване.

Ако сте здрави, тогава пътуването на голяма надморска височина няма да натоварва сърцето повече, отколкото то се натоварва при сериозни тренировки на морското равнище.

Хората с наследствени заболявания на кръвта (сърповидно-клетъчна анемия) са в риск и не трябва да пребивават на голяма надморска височина.

На голяма височина:

- Вървете бавно, не се състезавайте.
- Правете чести почивки.
- Приемайте често течности.
- Ако възникнат здравословни проблеми, останете на тази височина. Не продължавайте изкачването.
- Ако проблемите продължават – слизайте!

ОЧИ

Високото ниво на ултравиолетови лъчи на голяма височина може да изгори очите (снежна слепота), като усещане увреждането, което получават заварчиците – усещане за пясък в очите. Компреси на очите, овлажняващи капки и обезболяващи помагат в такава ситуация. Добрите слънчеви очила или са задължителни при движение по ледниците, дори когато е облачно - UV лъчи преминават през облаците. Изберете очила, предназначени за планините, а не по дизайн. Могат да се изработват и очила по рецепта от офталмолог.

Могат да се използват контактни лещи, но е задължително спазването на строга хигиена, което е трудно на голяма височина.

Лещи за еднократна употреба са

приложими, но трябва да бъдат сваляни през нощта. Лазерната рефракционна хирургия може да размие зрението ви на височина, но това се отзучава при спускане. Не се подлагайте на лазерна интервенция непосредствено преди да пътувате.

Могат да се появят малки кръвоизливи в задната част на окото (кръвоизливи в ретината), които могат да повлияят на зрението. Обикновено те не са опасни и ще изчезнат след няколко седмици. Слизайте, ако имате сериозно нарушение на зрението на голяма надморска височина.



На голяма височина:

- Винаги носете защитни очила.
- Ако загубите очилата си, направете импровизирани от картон с прорези за очите.
- Убедете се, че персоналът има очила и ги носи.
- Спазвайте хигиена при ползване на контактни лещи.

Преди да тръгнете:

- Набавете си глетчерни очила.
- Подгответе си контактните лещи и разтворите за тях.
- Ако носите очила за корекция на зрението, осигурете си резервни.

29-годишен мъж използвал ежедневно меки контактни лещи за еднократна употреба на при изкачване на връх Еверест. Той не сменил лещите си в продължение на четири дни, а в деня на върха носел слънчеви очила, а не маска. На 8,600 метра зрението му се замъглило. На върха не можел да види гледката или да се ориентира. Помогнали му двама шерпи. Имал снежна слепота и бактериална инфекция. Лекарят отстранил контактните лещи от очите му, но инцидентът довел до трайно намаляване на зрението му. Това можело да му струва живота.

КРАЙНИЦИ

На голяма надморска височина сте изложени на по-голям риск от изгаряне и измръзване. Високите нива на ултравиолетова радиация на голяма височина могат лесно да предизвикат слънчево изгаряне. Ниските температури и недостатъчния кислород улесняват измръзванията, особено при хора, които вече имат лоша циркулация (например при болест на Рейно).

Измръзване може да се случи на всяка част от тялото при ниски температури и / или силни ветрове. Ранните признаци на измръзване са побеляването, изтръпването и вкочняването на засегнатата област. Последващото затопляне е много болезнено и кожата може да стане червена, сърбяща, с петна и подута. Ако измръзването е по-тежко, може да се развият мехури и накрая тъканите да потъмнеят и загинат. Това е много

сериозно и може да доведе до ампутация на пръстите на ръцете и краката.

Частите на тялото, които са най-застрашени от слънчево изгаряне и увреждания от студ, са тези, които „изпъкват“ - устните, пръстите на краката, носа, брадичката, пръстите, ушите - така че те ще се нуждаят от допълнителна защита.

Подуването на ръцете, лицето и глезените на височина е често срещано явление. Това не е сериозно, но си струва да се провери за други проблеми.



На голяма височина:

- Пазете ръцете и краката си сухи. Сменяйте бързо мокрите ръкавици / чорапи.
- Облеклото и екипировката трябва да ви е по размер.
- Нанасяйте слънцезащитен крем регулярно.
- Защитете се от слънцето, студа и вятъра.

Преди да тръгнете:

- Вземете слънцезащитен крем (SPF 15-30).
- Вземете крем напълно блокиращ слънчевите лъчи.
- Вземете топли ръкавици, чорапи, шапка, обувки. Убедете се, че са с точния за вас размер.

По време на лавина в Хималаите девет души били убити и няколко други били ранени. Ранените били транспортирани до болница. Носачите били оставени да спизат надолу, носейки оборудването на своите клиенти. Някои от носачите така и не се върнали, тъй като загинали от студа. Облеклото им не било добро за условията, но те не посмели да отворят раниците, които носели на клиентите. Носачите загинали до раници, пълни с топли планински дрехи.

СТОМАХ / ЧЕРВА

Може да загубите апетита си на височина и да се почувствате зле заради симптомите на Острата планинска болест (ОПБ,AMS).

Смяната на храната може да повлияе на апетита ви, както и да причини диария. Много пътувания на голяма надморска височина са в райони, където водата и канализацията са лоши, така че рискът от стомашно-чревни инфекции е по-висок. Превенцията е по-добра от лечението. Бутилираната вода и филтрите за вода могат да бъдат ненадеждни. Йодът е най-доброто, средство, освен ако имате заболяване на щитовидната жлеза или сте бременна.

Ако все пак получите диария, рехидрирайте се, като пиете много пречистена вода или разтвор за рехидратация. Диарията на пътешествениците е вероятно да бъде причинена и от бактерии, така че може

да са необходими антибиотици.

Ако имате хронично заболяване на храносмилателната система или хемороиди, задължително се консултирайте с Вашия лекар преди да пътувате. Хеморойдите могат да създадат сериозни проблеми на голяма надморска височина. При хронични заболявания на стомашно-чревния тракт избягвайте приема на болкоуспокояващи, които биха влошили състоянието на храносмилателната система. Млечните напитки, изварата или киселото мляко могат да имат благоприятен ефект.

Не оставяйте купчини фекалии и тоалетна хартия извън определените това места.

Замърсявате природата!

Никога не забравяйте да си миете ръцете.



Преди да тръгнете:

- Планирайте осигуряването на питейна вода, за да можете да пиете често.
- Носете сашета за рехидратация и / или се научете сами да си приготвяте разтвори за рехидратация.
- Направете план в групата, как да събирате използваната тоалетна хартия.

На голяма височина:

- Приемайте често течности.
- Вземете от любимия си snack, за да можете да се храните, когато нямате апетит.
- Винаги мийте ръцете си преди хранене.

При движение по глетчер в Патагония, на катерач от свързката се налага да поиска внезапно спиране, за да сваля гащеризона си за да дефекира, тъй като е с диария на пътешественика. В бивака вечерта той приема антибиотици и успява да продължи на следващия ден.

БЪБРЕЦИ / ПИКОЧЕН МЕХУР

Когато се аклиматизирате, тялото ви естествено ще произведе повече урина. Това е добър знак, но може да означава, че трябва да уринирате повече и през деня и през нощта.

Натоварванията в сухия въздух и височината могат да причинят дехидратация, която може да се влоши от диария на пътешественика. Жаждата, главоболието и умората често са признаци на дехидратация. Те могат да бъдат предотвратени чрез пиене на няколко литра течност на ден. Уриниране най-малко четири пъти дневно с добър обем чиста урина показва, че приемате достатъчно течности.

Често болезнено уриниране на малки обеми (цистит) може да бъде

признак на дехидратация. Ако не отзвучи след прием на два литра течност, означава, че можете да имате инфекция, която да се нуждае от антибиотично лечение.

По-възрастните мъже често имат увеличение на простатната жлеза, което може да увеличи честотата на уриниране на морското равнище. Това може да доведе до болезнено задържане на урината. Ако имане съмнения, консултирайте се с Вашия лекар преди да пътувате.



Преди да тръгнете:

- Осигурете си бутилка за уриниране през нощта.
- Жените да се оборудват с Shewee адаптор или подобен.
- Жените могат да ползват пола, за да става уринирането по-дискретно.

На голяма височина:

- Хидратирайте се!
- Хидратирайте се!
- Хидратирайте се!

Добре тренирана туристка се чувства изтощена и с главоболие в края на един не тежък ден с нарастваща надморска височина. Тя се притеснява, че развива ОПБ (AMS), но бързо се възстановява след изпиване на два литра пречистена вода, ароматизирана с лимонен сок.

СТАВИ / МУСКУЛИ

Повечето хора, отивайки на приключенска ваканция, усещат необичайни болки свързани с новите и различни натоварвания.

Подготовката преди да заминете е важна, независимо дали ще карате ски, дали ще ходите пеша, ще яздите или ще карате велосипед, така че да



можете да се насладите на пътуването си. Не е направено проучване, което да е показало по-висок риск от болки в ставите, само защото човек е на голяма надморска височина.

Коленните стави и мускулите на краката обикновено са проблемните

Преди да тръгнете:

- Използвайте за тренировка каквито и да е било натоварвания, които са достъпни и ускоряват пулса.
- Месец преди пътуването отделяйте по един ден седмично изцяло за тренировки.
- Ако смятате да ползвате щетки, свикнете да ходите с тях преди пътуването.

области! Стабилизиращите превръзки или ортези могат да бъдат полезни. Най-добре е обаче да се опитате да подобрите мускулната сила, така че да не се нуждаете от допълнителна стабилизация.

Използването на две щетки при ходене може да намали натоварването на коленните стави, особено ако има много спускания, когато натоварването на коленете е най-голямо. Това може да е полезно, ако вече имате ставен проблем. Намалването на теллото (ако сте с наднормено тегло) или това на раницата също помага за намаляване на натоварването на коленните стави.

На голяма височина:

- Ако чувствате болки в ставите и мускулите, намалете скоростта на движение, намалете тежестта на раницата и/или си дайте ден за почивка.
- Ако имате хронични ставни болки, проверете дали сте взели достатъчно от обезболяващите медикаменти, които ползвате.
- Температурата може да бъде ниска – проверете дали сте взели достатъчно слоеве дрехи, за да ви е топло.

След 6 часа колоездене през първия ден колената ми бяха в ужасно състояние. Разбрах, че е трябвало да тренирам три пъти повече преди да замина. Следващите дни преминаха в страдания за мен!