

prestiz

magazyn ójmiejski

IKONY
DESIGNU

Philippe Starck

OZARODZIEJKI WNĘTRZ

Bernisz - Grabska

Sikorska, Klińska

AUTO JAK
MARZENE

Lexus LFA

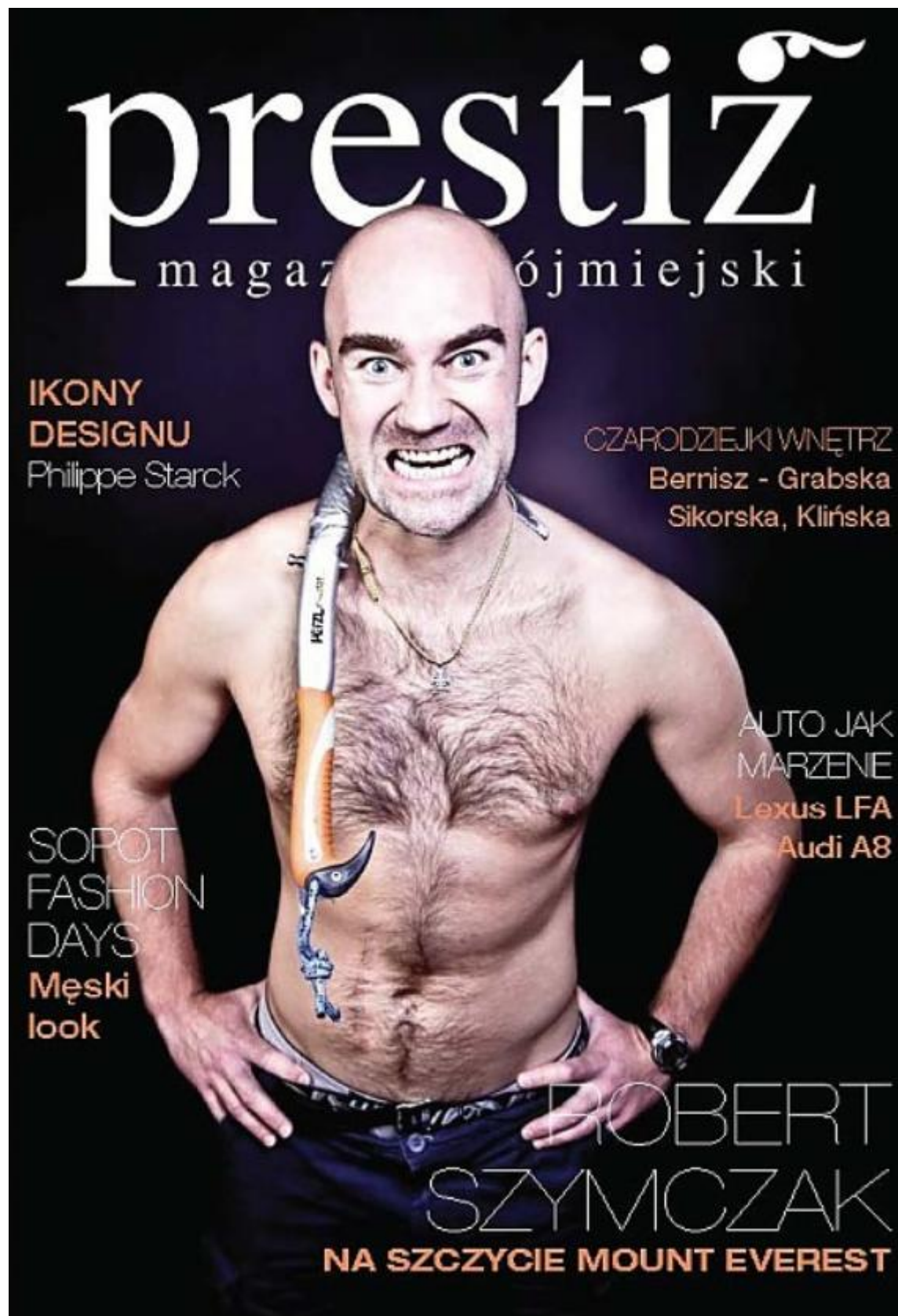
Audi A8

SOPOT
FASHION
DAYS

Męski
look

ROBERT
SZYMCZAK

NA SZCZYCIE MOUNT EVEREST



Robert Szymczak - na szczycie Mount Everest



Anna Dębska

Magazyn nr 9 (26). Wrzesień 2012, dział: Temat z okładki

Lekarzem jest od 10 lat. Specjalizuje się w medycynie ratunkowej. Człowiek niezwykle i utalentowany, o silnej osobowości i harcie ducha. Jego pasją są wysokogórskie szczyty a priorytetem rodzina. Zdobył już Mount Everest, Dhaulagiri i Nanga Parbat. Jako himalaista, czuje się spełniony. Swoją wiedzę i doświadczenie chce przekazać innym. W najbliższym czasie chce się spełnić jako ojciec, bo jak twierdzi to będzie prawdziwy test na męstwo. Robert Szymczak, himalaista i lekarz wyprawowy.

Zanim porozmawiamy o wyprawach w Himalaje, przybliż mi i naszym czytelnikom, czym konkretnie zajmujesz się na co dzień w swojej pracy?

- Można powiedzieć, że zajmuję się wstępną oceną i stabilizacją stanu pacjentów. Pracuję w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku, na oddziale ratunkowym, czyli tam, gdzie karetki przywożą pacjentów. Są to głównie trudne przypadki, poszkodowani po wypadkach, po reanimacji, osoby z udarem mózgu, zawałem serca oraz inne tzw. ciężkie stany. Specjalista medycyny ratunkowej musi wiedzieć, jak zająć się pacjentem, który jest w stanie zagrożenia życia. Jego zadaniem jest ustabilizowanie stanu, zdiagnozowanie choroby oraz przekazanie pacjenta odpowiedniemu specjalistcie. Musi być to zrobione sprawnie, ponieważ czas to mózg, czas to serce, czas równa się życie. Pracuję również w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym i tutaj specyfika pracy jest podobna. Leci się zazwyczaj do ciężkich stanów, to praca na wysokich obrotach, często zaskakująca, jest w niej sporo stresu, z którym trzeba sobie radzić. Realizuję się również jako nauczyciel na Gdańskim Uniwersytecie Medycznym.

- Jesteś lekarzem wyprawowym, czyli w każdą podróż zabierasz swoją wiedzę i doświadczenie medyczne, żeby czuwać nad bezpieczeństwem uczestników wyprawy. Czy zdarzały się sytuacje, że Twoje umiejętności były potrzebne w wysokich górach?

- No pewnie, że tak. Na początku moich wyjazdów w góry wysokie, sytuacji zagrażających życiu nie było zbyt wiele. Czasami były wyprawy, że nic poważnego z punktu widzenia medycznego się nie działo i wtedy realizowałem się głównie sportowo. Natomiast podczas ostatnich wypraw zdarzały się takie sytuacje, w których moja reakcja była istotna, trzeba było podjąć trudną decyzję o rozpoczęciu akcji ratunkowej. Podczas wyprawy zimowej na niezdobyty jeszcze dotąd przez człowieka ośmiotysięcznik Broad Peak, jeden z moich kolegów zaczął mieć problemy z oddychaniem. Rozpoznałem u niego zakrzepicę żył głębokich jednego z podudzi. Podejrzywałem, że część skrzepów oderwała się, powędrowała do płuc i zablokowała tętnice dostarczające płucom tlen. U kolegi doszło do zatorowości płucnej - zawału płuca. Masywna zatorowość płucna może doprowadzić do śmierci. Lekarz na wyprawie nie ma jednak możliwości zrobienia rentgena czy tomografii komputerowej by potwierdzić swoje podejrzenia. Oprócz wiedzy, kluczową rolę odgrywa intuicja. Jeśli mówi, że trzeba schodzić, należy jej posłuchać. Decyzja o odwrocie jest zawsze trudna, bo oznacza koniec wyprawy dla poszkodowanego himalaisty, który zaangażował w ekspedycję swój czas, energię i pieniądze. To może być również potencjalnie koniec wyprawy dla lekarza albo kogoś innego, kto chorego asekuruje podczas powrotu na niziny. Kolega wrócił do Polski.

W szpitalu spędził dwa tygodnie na oddziale intensywnej terapii kardiologicznej. Jest cały i zdrowy.

- Co takiego najczęściej się dzieje w Himalajach, co sprawia, że potrzebna jest pomoc lekarza?

- W górach może się zdarzyć całe mnóstwo groźnych, nagłych wypadków, takich jak odpadnięcie od ściany, wpadnięcie w szczelinę, zejście lawiny, co grozi w najlepszym wypadku złamaniami, zwichnięciami. Góry to również niebezpieczeństwo chorób wysokogórskich takich jak: ostra choroba górska, wysokościowy obrzęk płuc i wysokościowy obrzęk mózgu. To śmiertelne choroby spowodowane niedoborem tlenu. Bardzo niebezpieczne są również wychłodzenie i odmrożenia. Nie można również bagatelizować silniejszego niż na nizinach promieniowania UV, które powoduje ślepotę śnieżną i oparzenia słoneczne. Prawie wszystkiemu można zapobiec, trzeba myśleć, działać profilaktycznie oraz stosować odpowiedni sprzęt. Trzeba mieć także pełną świadomość tych zagrożeń przed wyruszeniem na wyprawę. Podczas szkoleń, które prowadzę w ramach projektu Polski Himalaizm Zimowy, mówię o tych zagrożeniach i sytuacjach, które wydarzyły się podczas moich wypraw. Mówię również o problemie śmierci na wyprawie. Człowiek, który ma dwadzieścia kilka lat wierzy w swoją nieśmiertelność.

- Ale zawsze musi być ten pierwszy raz...

- To prawda. Wiele osób dzisiaj stać na wydanie kilkunastu tysięcy złotych na wyprawę na ośmiotysięcznik. Nie wolno jednak od razu rzucać się na bardzo trudną i wysoką górę. Początkujący powinni stopniowo zdobywać doświadczenie wysokogórskie. Moim zdaniem należy wyznaczać sobie realne cele. Warto wrócić z wyprawy bez uszczerbku na zdrowiu. Wtedy można pojechać jeszcze raz. Natomiast, jeżeli podczas pierwszej wyprawy straci się dziesięć palców to powrót w góry jest raczej niemożliwy. Dlatego tak ważne są medyczne szkolenia przed wyprawami na najwyższe szczyty świata. Warto się również samodzielnie edukować. Obecnie w sieci jest mnóstwo informacji w języku polskim na temat zagrożeń gór wysokich – polecam moją stronę www.medeveryest.pl.

- Mówisz o tych wielu niebezpieczeństwach, mimo wszystko sam byłeś na kilku wyprawach. To wyczerpujące podróże, można podupać na zdrowiu...

- Ktoś, kto decyduje się na wspinanie wysokogórskie, musi wiedzieć, że to jest tak, jakby wybrał boks. Ten sport może dać ogromną satysfakcję, ale można też zapłacić za tą satysfakcję dużą cenę. Niedotlenienie wpływa na mózg podobnie jak seria ciężkich nokautów. Należy mieć świadomość tych zagrożeń i samodzielnie, odpowiedzialnie dokonać wyboru. Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie: czy himalaizm daje mi takiego „powera”, że warto aż tyle poświęcić?

- Śmierć jest aż tak realna podczas takiej wyprawy w Himalaje?

- Niestety tak, i im szybciej sobie to uświadomimy, tym lepiej. W kwestionariuszach medycznych, wypełnianych przez uczestników wypraw, którym pomagam w zabezpieczeniu medycznym, jest pytanie: gdzie, w razie śmierci w górach, chciałbyś być pochowany: w górach czy w kraju? Trudno stawiać rodzinę przed taką decyzją, trzeba być odpowiedzialnym i zdecydować wcześniej. Sam kiedyś przy wypełnianiu podobnego kwestionariusza głęboko zastanawiałem się, czy wziąć udział w wyprawie. Postawienie podpisu pod takim pytaniem daje czasem więcej do myślenia, niż kilkugodzinne szkolenie.

- Jak dużą rolę w Himalajach odgrywa psychika?

- To jeden z najważniejszych aspektów. To, w jaki sposób rozgrywasz wyprawę w głowie, w głównej mierze decyduje o twoim bezpieczeństwie i powodzeniu wyprawy. Góry ujarzmia się stopniowo. Podczas wypraw himalaiści, często personifikują swojego przeciwnika – GÓRĘ. Mówi się: „Everest nie puszcza”, „ale go zasypało, zalodziło”, itp. Góra staje się naszym przeciwnikiem, z którym walczymy. I albo pozwoli Ci się zdobyć, albo odeśle z kwitkiem. Najważniejsze by nie zatrzymała ciebie w swoich śniegach. Uświadomienie sobie tego, że góra to wypiętrzenie terenu przysypane kamieniami, bez uczuć, emocji i rozumu, które będzie stało na swoim miejscu przez całe nasze życie i zawsze można na nie wrócić, pozwala łatwiej pogodzić się z porażką, zawrócić w odpowiednim momencie, bez niepotrzebnego ryzyka. Tę umiejętność mają doświadczeni himalaiści – ci z mocną „psychą”. Podczas ataku szczytowego na Mount Everest czujesz się jak w horrorze - nocy żywych trupów. Na zboczach, w szczelinach leżą zamrożone ciała himalaistów, ułożone w różnych pozycjach, jeden śpi w załamaniu skalnym, drugi leży z nienaturalnie wykręconymi nogami. Ciała zachowane są lepiej niż w paryskich katakumbach. Ubrane, wyposażone w sprzęt wysokogórski cienie przeszłości, świadkowie tragedii. Nikt tych ciał nie zniósł na dół. Dla mnie, jako lekarza, to było makabryczne. Ci ludzie wyglądali jak ci przysypani popiołem Wezuwiusza w Pompejach. Takie doświadczenia również wpływają na psychikę.

- Co wtedy czułeś?

- To nie było przyjemne. Widzisz kogoś, kto tam zginął. Jesteś niedotleniony. Dosłownie i w przenośni, idziesz po trupach. Dla kogoś, kto nie ma styczności ze śmiercią, może to być duży stres. W tym roku zginął człowiek. Idziesz na szczyt, mijasz go wiszącego na linie, obok kołysz się na wietrze plecak. Śmierć jest wszechobecna, skłania do refleksji. Zdałem sobie w końcu sprawę, że jeśli zginę w górach, to tak naprawdę moja śmierć nie będzie miała żadnego znaczenia, będzie jedynie cierpieniem dla rodziny. Doszedłem do wniosku, że w góry wysokie jedzie się tylko dla siebie, to bardzo egoistyczny sport. Jeżeli jest on sensem twojego istnienia, to warto go uprawiać, jeżeli nie – lepiej pojechać na wczasy do Turcji. Kilku moich kolegów zginęło. Zastanawiałem się, jaki sens miała ich śmierć. Na to pytanie bardzo trudno odpowiedzieć. Dla mnie śmierć w górach nie ma sensu.

- Z tego, co mówisz, ważne jest znać umiar i wiedzieć, gdzie przebiega granica, przekroczenie której może grozić spadnięciem w przepaść.

- Dokładnie tak. Ja chyba tę granicę osiągnąłem. Nie uważam siebie za wielkiego himalaistę, raczej za sportowca amatora z zacięciem do sportów wytrzymałościowych. Byłem na trzech ośmiotysięcznikach, miałem swoje pięć minut i dałem radę. Czuję się już dostatecznie spełniony, chociaż mam niedosyt, że nie udało mi się zdobyć ośmiotysięcznika zimą. Brakowało 300 metrów do szczytu, ale warunki pogodowe nie pozwoliły. To drobny niedosyt, ale też satysfakcja, że dałem z siebie wszystko. Nie miałem nigdy ambicji, żeby zdobyć wszystkie czternaście ośmiotysięczników. Oszukiwałem siebie, gdybym uważał, że jestem na tyle mocny, że mogę wejść na K2 zimą, dlatego na razie zostawiam to lepszym. Jestem szczęśliwy z moich osiągnięć, i cieszę się, że nie pochłonęło mnie to bez reszty. Powroty do pustego domu to nie jest przyjemna sprawa. W grudniu spodziewam się dziecka – i szczerze, Everest przy tym błędnie. Są pewne etapy życia, których nie można przegapić. Widząc, jakie obowiązki i odpowiedzialność na mnie czekają, jako ojca rodziny, muszę mierzyć siły na zamiary.

- Niedawno zdobyłeś Mount Everest. Wszystko wskazuje na to, że najwyższa góra świata, jest Twoim ostatnim ośmiotysięcznikiem.

- Nie wiem, co będzie w przyszłości, ale wiele na to wskazuje. Na Everest pojechałem głównie z ciekawości, dostałem propozycję i ją przyjąłem. Wokół Everestu narosło wiele mitów. Mówi się, że jest to góra łatwa, bardzo komercyjna. Najbardziej popularne drogi na Everest to południowa od strony Nepalu i północna od strony Tybetu. Gdy wchodzisz od strony Tybetu musisz pamiętać, że są mniejsze możliwości akcji ratunkowej, bo tam śmigłowce nie latają, jeżeli ktoś zasłabnie na szczycie, to nie ma szans go znieść. Ja byłem od strony tybetańskiej, stosunkowo mniej skomercjalizowanej. Czymś, czego nie doświadcza się na zwykłym ośmiotysięczniku, i powód, dla którego warto być na Evereście, oprócz tego, że to najwyższy szczyt świata, to spotkanie na szczycie wspinaczy wchodzących z drugiej strony góry oraz widok światełek czołówek himalaistów zdobywających inny, oddalony o kilkadziesiąt kilometrów ośmiotysięcznik – Lhotse. Gdy ja wchodziłem na Everest, tego samego dnia walczyła o szczyt Lhotse Kinga Baranowska.

- Mówisz o tym, że tylu wspinaczy jednocześnie atakuje szczyt. Czy to nie jest niebezpieczne? Czy ta komercyjna rzeczywistość nie zabija ducha himalaizmu, pewnego rodzaju mistycyzmu?

- Tak właśnie się dzieje, ale wraz z rozwojem cywilizacji stało się to nieuniknione. Mistycyzmu trzeba szukać gdzie indziej – na niezdoitych jeszcze sześciotysięcznikach Tybetu lub Karakorum, w sezonie zimowym, gdy pustoszeją góry, na pewno nie na Evereście. Dzisiaj, gdy zdobyłem ten szczyt, mogę szczerze powiedzieć, że wcale nie jest tak łatwo wejść na Everest. To wysoka góra, trzeba trafić na okno pogodowe, zaklimatyzować się odpowiednio, żeby nie umrzeć, jak zabraknie tlenu w butli na szczycie. Tak naprawdę masz tylko jedną szansę. Jak wycofasz się z dużej wysokości, to szanse, że będziesz miał siłę na kolejny atak są znikome. Dochodzą rzeczy niezależne od ciebie, na przykład ten sam dzień na atak wybiera kilkadziesiąt osób – tłum, przez który trudno się precisnąć, który trudno wyprzedzić na szlaku. Po obu stronach szczytu są progi skalne zabezpieczone drabinami. Jak trafi się kilku niedoświadczonych wspinaczy to może się zdarzyć, że drabiny będą zablokowane przez kilkadziesiąt minut. Wtedy człowiek stoi i wychładza się na wysokości powyżej 8000 metrów. W kraju nie wytłumaczysz nikomu, że musiałeś czekać w kolejce. Everest jest specyficzny, wyjątkowy.

- Jak wygląda dzień akcji górskiej himalaisty?

- Przygotowania zaczynasz dzień albo dwa wcześniej. Spakowany na spokojnie plecak, obliczona ilość proszku energetycznego, który dosypiesz do wody. Odpowiednia ilość batonów czy żeli energetycznych, obliczona też na dwa albo trzy dni. W plecaku muszą być zapasowe rękawiczki, baterie, skarpety, profilaktyczne rzeczy. Przed wyjściem zakładasz na plecy pod kombinezon puchowy, camelbak, czyli bukłak z płynem, z którego za pomocą rurki pijesz płyny. Idziesz 6 - 8 godzin, pijąc przynajmniej co godzinę. Co godzinę też musisz coś zjeść. Cały czas ruszasz palcami u rąk i nóg, sprawdzając czy są ciepłe. Twarz, usta są posmarowane kremu anty-UV, żeby nie ulec oparzeniom słonecznym. Na policzkach i nosie jest przyklejona taśma KinesioTape do ochrony przed odmrożeniami. Dbasz o to, żeby czuć policzki. Dochodzisz do obozu. Przed wejściem do namiotu rąbiesz lód lub pakujesz śnieg do worka, żeby mieć z czego wodę topić. Na zewnątrz zabezpieczasz sprzęt. W przedsionku namiotu zdejmujesz duże buty i czyścisz je ze śniegu, zabierasz do namiotu, żeby rano były ciepłe. Ściągasz botki, czyli wewnętrzne buty, skarpety i ładujesz je do śpiwora. Suszysz nogi, zakładasz świeże skarpety i zaczynasz gotowanie. Trwa to bardzo długo. Każdy himalaista musi wypić od 4 do 6 litrów płynów dziennie, żeby utrzymać wydolność fizyczną organizmu, zapewnić wodę do procesów fizjologicznych, nie wychłodzić się, nie odmrozić, żeby nie dopuścić do zagęszczenia krwi

i zwiększenia jej lepkości, co grozi powstaniem zakrzepów w żyłach. To bardzo istotne. Do tego trzeba rozpuścić naprawdę dużo śniegu. Himalaizm to wspinanie i gotowanie, trudno czasami powiedzieć, czego jest więcej. Pijesz dużo - płyny energetyczne, herbata i co naturalne, zwiększa się ilość oddawanego moczu. Kolor moczu jest bardzo ważny. Jest takie górskie przysłowie – „Jeśli ciemny jest twój mocz, lada chwila stracisz moc”. Ciemny mocz świadczy o odwodnieniu, jasny o prawidłowym poziomie płynów w organizmie. W namiocie nikt nie ubiera butów, nie wychodzi na zewnątrz, tylko oddaje mocz do plastikowej butelki. W niższych obozach każdy ma swoją, wyżej jest tylko jedna. I to się wylewa na zewnątrz, tylko nie w tym miejscu, z którego bierze się śnieg (śmiej). Po zaspokojeniu pragnienia i głodu nadchodzi czas na gotowanie wody na następny dzień wspinaczki. I tak dzień himalajski kończy się późno w nocy.

- Założmy, że następnego dnia jest atak szczytowy. Jak on wygląda?

- Nie tak od razu. Wchodzisz do obozu pierwszego, to jest jeden dzień. Do drugiego, drugi dzień. Trzeciego, trzeci. Po wejściu do obozu trzeciego, zazwyczaj tego samego dnia wychodzisz na atak szczytowy. Atakujesz szczyt i to trwa przeciętnie ponad 20 godzin. Przykładowo na Nanga Parbat, która ma 8,125m, wyszedłem z ostatniego obozu o 21.00, a z powrotem w namiocie byłem następnego dnia o 22.00. Z ostatniego obozu, trzeba jeszcze zejść do bazy, co średnio trwa około dwóch dni. Atak szczytowy to przynajmniej sześć dni morderczego, ciągłego wysiłku. I to w sytuacji, gdy prognoza pogody jest korzystna. Są sytuacje, że musisz przeczekać dwa dni w obozie z powodu załamania pogody. Czasem atak szczytowy może trwać nawet dziesięć dni. To jest prawdziwe wyzwanie - rzeźnia. Człowiek się nie myje, prawie nie śpi, jest zimno, wietrznie, przez głowę przewija się tysiące najróżniejszych myśli i obrazów.

- Czy zdobycie szczytu to najpiękniejszy moment wyprawy?

- Oczywiście jest ogromna satysfakcja na szczycie, ale od razu wtedy myślisz o tym, że jeszcze musisz zejść do bazy, co jak już wspominałem potrwa przynajmniej dwa dni. Najpiękniejszy moment, jest jak wracasz do bazy, wiesz, że jesteś już bezpieczny. To wspaniałe uczucie, jakby się zdobyło medal olimpijski. Super czad. Takie uczucie satysfakcji to nagroda za trudy wyprawy. Piękny jest też czas po wyprawie, gdy czekając na powrotny samolot do kraju możesz sobie spędzić trochę czasu w Katmandu czy Islamabadzie. To kilka dni totalnego luzu – zasłużony odpoczynek.

- Co w takim razie chciałbyś jeszcze zrobić? Jakie masz marzenia?

- Chciałbym kiedyś ukończyć triathlon iron-man. Ostatnio widziałem też ciekawy dokument o rodzinnej podróży dookoła świata. Co prawda, bohater popełnił na końcu samobójstwo, ale to był tylko jeden z motywów tego filmu. Taka podróż mogłaby być bardzo pouczająca. Jak moja córeczka będzie już rozumiała, co się wokół niej dzieje chciałbym pojechać całą rodziną w taką roczną podróż. Świat jest otwarty, praktycznie nie ma granic. Trzeba korzystać z tego, że w większej jego części panuje pokój. Chciałbym również mojej córeczce zaszcześcić zapał do sportu i bakcyła podróżniczego. Marzę o tym by kiedyś wybrać się z rodzicami, rodzeństwem, ich dziećmi, na wspólne wakacje. Do tej pory każdy urlop, to był wyjazd górski. Rodzina jest święta, rodzina to przyszłość. Wśród moich pacjentów zdarzają się osoby starsze, samotne. To bardzo smutne. Ja samotny być nie chcę.