

KOBIEȚA > WIADOMOŚCI > CO SIĘ DZIEJE Z LUDZKIM ORGANIZMEM NA WYSOKOŚCI? - ZDRADZA LEKARZ I HIMALAISTA ROBERT SZYMCZAK

Co się dzieje z ludzkim organizmem na wysokości? - zdradza lekarz i himalaista Robert Szymczak

26 stycznia 2018, 13:23

Udostępnij

Dwójka himalaistów utknęła na wysokości 7400 metrów ośmiotysięcznika Nanga Parbat. Ciężkie warunki i wycieńczenie uniemożliwiają im zejście. Rozpoczęto akcję ratunkową. Co się dzieje z ludzkim organizmem w tak trudnych warunkach?



Nanga Parbat

Przypadek dwójki himalaistów, którzy utknęli na wysokości ok. 7400 metrów pod kopułą szczytową Nanga Parbat, po raz kolejny uświadamia, że wobec natury i warunków, jakie panują na ośmiotysięcznikach, człowiek jest bezsilny. W górach, na dużych wysokościach organizm ludzki musi zmierzyć się z dodatkowymi utrudnieniami.

Na dużych wysokościach, jedyne co zminimalizuje ryzyko niedotlenienia organizmu i chorób wysokościowych, to odpowiednia aklimatyzacja. W innych przypadkach himalaistom grożą poważne konsekwencje takie jak: ostra choroba górska, wysokościowy obrzęk płuc i wysokościowy obrzęk mózgu.

Co więcej, **człowiek jest narażony na wychłodzenie, odwodnienie, wyczerpanie, a nawet na deprivację snu**. Ponieważ na wysokości, która przekracza 5500 m n.p.m., nasz sen jest bardzo płytki i nie wchodzimy w te fazy, które odpowiadają za regenerację organizmu i wypoczynek.

Lekarz i himalaista, **Robert Szymczak**, w rozmowie z Onet.pl powiedział, że w ciągu kilku tygodni człowiek może zaaklimatyzować się w pełni jedynie do wysokości 5500–6000 m. – Pobyt powyżej 6000 m powoduje powolne wyniszczanie organizmu, objawiające się spadkiem masy mięśniowej, obniżeniem wydolności fizycznej oraz zaburzeniami funkcji poznawczych" – zaznaczył Szymczak.

Jak wyjaśnia dr Robert Szymczak: "Te wszystkie czynniki kumulują się szczególnie wyraźnie podczas ostatniego wyjścia z bazy, czyli ataku szczytowego i przy nieodpowiednim schemacie zdobywania wysokości prowadzą do wycieńczenia organizmu. A wtedy łatwo o błąd. Wycieńczony organizm, nieprawidłowo funkcjonujący mózg, zła decyzja, upadek, brak możliwości zejścia, śmierć".

Czym jest choroba wysokościowa?

Choroba wysokościowa może dotknąć każdego, kto przekroczy wysokość 2500 metrów, gdzie dostępność tlenu w powietrzu, ze względu na rozrzedzenie atmosfery zaczyna być za mała na potrzeby organizmu człowieka. Pierwsze symptomy mogą pojawić się już po około czterech godzinach przebywania na danej wysokości.

Z reguły pierwszymi objawami są nudności, **ból głowy** i wymioty. Początkowo zaburzenia dotyczą pracy ośrodkowego układu nerwowego. Pogarsza się również koncentracja i spostrzegawczość. Następnie przychodzi osłabienie serca i spadek ciśnienia krwi, co może doprowadzić do omdlenia. Zlekceważenie objawów może skończyć się obrzękiem płuc lub mózgu.

– **Moim kolegom powtarzam, że twoim najlepszym lekarzem w górach jest twój zaufany partner wspinaczkowy**, który rozpozna i zareaguje na objawy choroby, a najlepszym lekiem – zejście w dół. Ucieczka ze strefy śmierci do strefy życia. Często decyzja o zejściu jest trudna, często himalaista wypiera problem, bo szczyt jest już niedaleko – tłumaczy Robert Szymczak.

Ślepotą śnieżną – objawy i leczenie

Przebywając wysoko w górach, można nabawić się **ślepoty śnieżnej** (górskiej). Jest to ostre **zapalenie spojówek** spowodowane intensywną ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe. Pojawia się w przypadku silnego nasłonecznienia. Śnieg odbija promienie słoneczne, które powodują oparzenia oka. Objawy pojawiają się po upływie **4–12 godzin**. Osoba dotknięta ślepotą śnieżną odczuwa bardzo silny ból w okolicy oka, często towarzyszy mu światłowstręt oraz ból głowy. Aby się przed nią uchronić, należy stosować ochronne okulary. Leczenie polega przede wszystkim na zapewnieniu oczom odpoczynku i ograniczeniu ilości światła. Stosuje się również krople oraz okłady.

Odżywianie w wysokich górach

W trakcie wypraw wysokogórskich wyjątkowo ważna jest dieta. Według dietetyków produkty żywnościowe muszą być łatwo przyswajalne, wysokoenergetyczne i bogate w witaminy. Odpowiednio zbilansowane posiłki mogą pomóc w aklimatyzacji, a tym samym zapobiec zmęczeniu i wyniszczeniu organizmu. **Dodatkowo zaleca się picie przynajmniej 4–5 litrów płynów, które odżywią organizm i poprawią jego metabolizm.**

Przed wyprawą trzeba spełnić wymagania

Zanim himalaista weźmie udział w wyprawie, musi wykonać szereg badań. Lista badań laboratoryjnych jest bardzo długa: **badanie krwi, RTG klatki piersiowej, USG jamy brzusznej, badania wydolności za pomocą testu do odmowy, kontroli stomatologicznej oraz szczepień**. Poza tym wspinacze i osoby, które wskażą do kontaktu w razie wypadku, muszą wypełnić specjalne ankiety.

Panujące w wysokich górach warunki znacznie odbiegają od tych, do których przyzwyczajony jest ludzki organizm. Taka wyprawa to zawsze jest duże obciążenie i wysiłek, nawet dla doświadczzonego himalaisty. Wybierając się w góry, należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu i zabezpieczeniu. Trzeba również mieć świadomość, że góry potrafią być bardzo nieprzewidywalne.