

# GÓRY

górski  
magazyn  
sportowy

nr 3 (166)  
marzec 2008

cena 7,90 zł  
w tym VAT 7%

**ALQUEZAR**  
hiszpański klejnot

**LODOWE REJONY ALP**  
praktyczny przewodnik

**INES PAPERT**  
latający cyrk

nr indeksu 358770

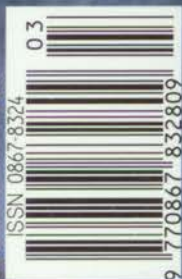






foto: Marcin Mikołajczyk

# PORADNIK SZAMANA WYSOKOGÓRSKIEGO

Robert Szymczak

## CZĘŚĆ 1

Brawo, gratuluję decyzji!!! Kilka minut „stracone” na lekturę tego artykułu może zaoszczędzić Ci wielu kłopotów, godzin płaczu i zgrzytania zębami, gdy mama będzie poza zasięgiem sieci komórkowej, a najbliższy szpital oddalony o tydzień marszu. Celem cyklu artykułów, którego pierwszą część masz przed sobą, jest przekonanie Ciebie, że to Ty odpowiadasz za własne bezpieczeństwo w górach. Sprzedam tu kilka patentów na optymalne przygotowanie się pod względem medycznym do pobytu na wysokości oraz przybliżę zagadnienia związane ze zdrowiem w górach wysokich. Kontynuujemy? Włącz myślenie!

Wyprawa w góry nie powinna być wyjazdem typu „last minute”, gór nie można lekceważyć i trzeba się do kontaktu z nimi przygotować. Okres kilku miesięcy przed planowanym trekkingiem lub wspinaczką nie powinien być czasem zmarnowanym.

Zaczynamy od przeglądu naszego organizmu, czyli zgłoszenia się do swojego lekarza rodzinnego. Rozumiem, że człowieka nie można porównywać z samochodem, ale raz na jakiś czas przegląd nam też się należy – planowana wyprawa jest ku temu dobrą okazją. Osoby zdrowe potwierdzą swoją dobrą kondycję, a osoby zmagające się z problemami zdrowotnymi będą miały szansę na optymalne ustawienie leczenia i wykonanie dodatkowych badań.

U lekarza rodzinnego uzyskujemy informację, gdzie w naszej okolicy znajduje się stacja sanitarno-epidemiologiczna. Udajemy się tam, by dowiedzieć się, jakie choroby zakaźne występują na tere-

nie naszej przyszłej eskapady i jak się przed nimi uchronić. Najprostszym rozwiązaniem jest zainwestowanie w pakiet szczepień. Nie muszę chyba przypominać, że najlepszą inwestycją jest inwestycja w zdrowie. Tak jak mądry rowerzysta jeździ w kasku, choć nie jest to obowiązkowe, tak i rozsądny podróżnik daje się zaszczepić. Do podstawowych należą szczepienia przeciwko wirusowemu zakażeniu wątroby typu A i B, tężcowi, durowi brzuszному, polio i błonnicy. Jeżeli nie pomyślimy o szczepieniu przed wyjazdem, wizyta u stomatologa (nie mówiąc już o szpitalu) w krajach rozwijających się, może skończyć się zakażeniem wirusem wątroby i problemem na całe życie. Informacje na temat profilaktyki antymalarycznej uzyskamy u lekarza chorób zakaźnych, który sprawdzi aktualny zasięg złośliwych komarzcyc, przenoszących zarodź-

Badanie lekarskie



foto: Piotr Pawłus





foto: Robert Szymczak

Który ząbek boli, Mister?

ca malarii i poradzi, czy i jakie leki w danej strefie stosować.

Wspomniany wyżej stomatolog nie będzie nad nami wisiał jak czarna monsunowa chmura, jeżeli przed wyjazdem odwiedzimy jego polskiego odpowiednika w gabinecie, którego profesjonalizm potwierdza przynajmniej kilkanaście zawieszonych na ścianie dyplomów. Błahy ból zęba potrafi zepsuć najpiękniejszy dzień, a wioskowy szaman z kombinerkami z wyprawy pierwszych zdobywców może zmarnować nam nawet miesiąc. I tam na pewno nie będzie znieczulenia!!!

Wracając do porównania z samochodem, kolejna inwestycja przedwyprawowa to ubezpieczenie. Tu nie ma cozczędzić grosza, spokój, jaki w ten sposób kupujemy jest bezcenny. Kilkundniowa wycieczka na barkach krzywo uśmiechniętych kolegów, dźwigających nas połamanych na prowizorycznych noszach to najjaśniejszy z czarnych scenariuszy alpinisty bez ubezpieczenia. Kupujemy sprawdzone ubezpieczenia, dokładnie czytając ich warunki.

Jeżeli sami organizujemy wyprawę, powinna nas cechować zdolność przewidywania i posiadanie jasnego planu działania, gdy wydarzy się najgorsze. Na pustkowiu górskim z dala od cywilizacji problemem staje się już „skręcenie kostki”, uniemożliwiające poruszanie. W jaki sposób kontaktujemy się z centrum ratownictwa, obejmującym swoim zasięgiem teren naszej wyprawy? (Telefon satelitarny na terenach zapomnianych przez Boga jest zdecydowanie lepszy niż sygnały dymne). Ile czasu potrzebują służby ratownicze, żeby do nas dotrzeć? Na jakiej maksymalnej wysokości pojawi się helikopter? Na jaką pomoc

możemy liczyć? Czy z odsieczą przybędą nam profesjonalni ratownicy górscy, tak jak w rejonach alpejskich czy Tatrach, czy będzie to raczej rosyjski pilot i jego kirgiski pomocnik, którzy gwarantują „w miarę” bezpieczny, szybki transport? Te pytania nie mogą pozostać bez odpowiedzi. Jeżeli jedziemy jako uczestnicy wyprawy czy trekkingu komercyjnego, bądźmy dociekliwi i zadajmy te pytania organizatorom. Odpowiedzi na nie, dają głowę, znacząco ułatwią nam wybór między firmami działającymi w tym rozwijającym się biznesie.

Ci z Was, którzy mają za sobą bogaty w przygodny okres harcerstwa, działalności w szeregach Polskiego Czerwonego Krzyża oraz wieczory spędzone z serialem MacGyver są w górach grupą uprzywilejowaną, a raczej to ich towarzysze są w dobrej sytuacji. Praktyczne umiejętności przydają się, dlatego polecam uczestnictwo w kursie pierwszej pomocy. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy tam, gdzie dostępność służb medycznych jest ograniczona, a czasem niemożliwa, jest bezcenna.

Podczas pakowania plecaka zrezygnujmy z jednej paczki jedzenia liofilizowanego lub zapasowej kosmetyczki na rzecz apteczki. Przed wyprawą zadbajmy o jej skompletowanie, ponieważ jakość, dostępność leków i środków medycznych w niektórych rejonach świata pozostawia wiele do życzenia. Skład apteczki to także wizytówka organizatora wyjazdu.

Komfort czasowy już nigdy nie będzie lepszy, dlatego czas przygotowań przed wyprawą poświęćmy na zagadnienia ważne, życiowo ważne!

Lekarz rodzinny odwiedzony, ślady po szczepieniach niewidoczne, zęby nie tylko wyleczone, ale także świeżo wypiskowane, ubezpieczenie w kieszeni, schemat unieruchamiania złamanej nogi w głowie, apteczka w łatwo dostępnej bocznej kieszeni plecaka... Teraz zapraszam w góry!

Postaram się ułatwić Ci wejście na Twój wymarzony Everest. Warunki górskie od tych, które opuściłeś wyruszając na wyprawę, różnią się przede wszystkim spadającym wraz z wysokością ciśnieniem atmosferycznym, a co za tym idzie zmniejszającą się dostępnością tlenu w powietrzu, zmniejszającą się temperaturą powietrza, spadkiem wilgotności oraz wzrostem promieniowania UV.

Organizm człowieka ma duże możliwości przystosowywania się do nowych warunków, ale potrzebuje na to czasu. Głównym problemem jest brak życiodajnego tlenu, którego z każdym metrem zyskanej wysokości jest mniej. Zaczynamy szybciej i głębiej oddychać, w naszej krwi zwiększa się ilość czerwonych krwinek, które efektywniej transportują brakujący tlen. Proces przyzwyczajania organizmu do tego, co zastaje w górach, nazywa się aklimatyzacją. Większość ludzi, po odpowiednio długim czasie (tygodnie), nie ma problemu z przystosowaniem się do wysokości 5000-5500 m n.p.m. (poziom bazy pod Mount

Everest). Sytuacja zmienia się powyżej 5500 m n.p.m. – tam większość z nas nie ma szans na długotrwałą egzystencję. Tam przebywamy jak najkrócej, ponieważ z dnia na dzień nasz organizm ulega wyniszczeniu. Stopniowy proces aklimatyzacji pozwala człowiekowi przeżyć w warunkach ekstremalnych, np. takich, które panują na szczycie Mount Everest. W roku 1875 dwóch członków załogi balonu Zenith, którzy osiągnęli wysokość 8000 m n.p.m. w przeciągu kilku godzin, nie miało tyle szczęścia i brak tlenu na tej wysokości spowodował utratę przytomności i śmierć.

Co zrobić, by się dobrze zaaklimatyzować? Powyżej 3000 m n.p.m. powoli zdobywaj każdego dnia wysokość. Różnica wysokości między kolejnymi noclegami nie powinna przekraczać 300 m. Pokonywanie większych różnic wysokości podczas dnia nie jest problemem, ale noc spędzaj tylko o 300 m wyżej niż poprzednią. Jeśli wejdiesz wyżej, zrób sobie dzień odpoczynku, by organizm się zaadaptował. Po każdym 1000 m zdobytej stopniowo wysokości zrób sobie dzień odpoczynku. Unikaj bezpośredniego transportu na wysokość powyżej 3000 m.

Stosowanie się do powyższych reguł dla tych, dla których góry to nie pierwszyna, może wydać się czymś niemożliwym do zrealizowania w sytuacji, gdy kolejne obozy oddalone są od siebie o prawie 1000 m, a do bazy na 4000 m n.p.m. trzeba dolecieć helikopterem. Wtedy pozostaje dokładne obserwowanie własnego organizmu i natychmiastowa reakcja na pojawienie się objawów chorób wysokogórskich lub stosowanie leku ułatwiającego aklimatyzację – Acetazolamidu (apteczce będzie poświęcona jedna z kolejnych części Poradnika Szamana Wysokogórskiego). Proces aklimatyzacji jest indywidualny dla każdego człowieka, nie zależy od płci ani od wydolności organizmu. Jedni aklimatyzują się szybciej, drudzy wolniej, należy to uszanować i dostosować tempo wchodzenia do najsłabszych. Ty też możesz mieć gorszy dzień! Przed wyjazdem warto narysować wykres wysokości planowanej wycieczki i wstępnie zdecydować o miejscach i czasie odpoczynku.

Choroby związane ze zmniejszającą się dostępnością tlenu na wysokości to: **Ostra Choroba Górska**, **Wysokogórski Obrzęk Płuc** oraz **Wysokogórski Obrzęk Mózgu**. Ból głowy, nudności, wymioty, zmęczenie, słaby apetyt, zaburzenia snu, symptomy niektórym mogące kojarzyć się z sobotnim poranieniem to także objawy charakterystyczne dla **Ostrej Choroby Górskiej** (po angielsku Acute Mountain Sickness – skrót AMS). Ostra Choroba Górska nie

Helikopter lądujący w okolicy schronu Vallot



foto: Robert Szymczak

Przeniesiony worek hiperbaryczny podczas leczenia Wysokogórskiego Obrzęku Płuc w schronie Vallot (4362 m) w drodze na Mont Blanc



foto: Robert Szymczak



**Tabela 1.**  
**Patent na rozpoznanie Ostrej Choroby Górskiej (skala AMS).**

Objawy Ostrej Choroby Górskiej (skala AMS)		
Ból głowy	brak	0
	lekki	1
	średni	2
	ciężki, (nie do zniesienia)	3
Kłopoty żołądkowe	dobry apetyt	0
	słaby apetyt, nudności	1
	średnie nudności lub wymioty	2
	ciężkie (nie do zniesienia)	3
Osłabienie / Zmęczenie	brak osłabienia/zmęczenia	0
	lekkie osłabienie /zmęczenie	1
	średnie zmęczenie	2
	ciężkie, (nie do zniesienia)	3
Zawroty głowy	brak	0
	lekkie	1
	średnie	2
	ciężkie	3
Kłopoty ze snem	śpię dobrze jak zwykle	0
	nie jest tak dobrze jak zwykle	1
	częste przebudzenia, słaby sen	2
	nie mogę spać w ogóle	3
Jeżeli masz ból głowy i SUMA (bez oceny bólu głowy) jest $\geq 3$ to masz Ostłą Chorobę Górską.		

**Tabela 2**  
**Patenty na rozpoznanie Wysokogórskiego Obrzęku Płuc**

Sprawdź czy Twój partner wyprawowy:

1. Długo nie może uspokoić oddechu po wysiłku fizycznym.
2. Ma duszność podczas odpoczynku.
3. Szybko oddycha.
4. Ma słyszalne odgłosy bulgotania w płucach. Przyłóż ucho na jego plecach poniżej łopatek.

Jeżeli występuje któryś z powyższych objawów, podejrzewaj Wysokogórski Obrzęk Płuc.

**Tabela 3**  
**Co robić jeżeli podejrzewasz Wysokogórski Obrzęk Płuc lub Mózgu?**

1. Pozostań z chorym przyjacielem, nie pozostawiaj go samego.
2. Schodźcie jak najszybciej o 500-1000 m niżej. Nie później, niż jutro rano.
3. Utrzymuj pozycję siedzącą partnera.
4. Zadbaj o to, by było mu ciepło.
5. Podaj mu tlen do oddychania lub zastosuj worek hiperbaryczny.
6. Podaj mu Nifedypinę (w Obrzęku Płuc) lub Deksametazon (w Obrzęku Mózgu).
7. Podaj Acetazolamid.
8. Jeżeli zejście jest niemożliwe, kontynuuj terapię.

**Tabela 4**  
**Patenty na rozpoznanie Wysokogórskiego Obrzęku Mózgu**

Poproś by Twój partner wspinaczkowy:

- zamknął oczy i szybko, naprzemiennie dotykał palcami wskazującymi prawej i lewej ręki do czubka nosa
- przeszedł metodą pięta-palce stóp po wyznaczonej prostej linii
- stanął, zamknął oczy i wyciągnął ręce do przodu, nie chwiejąc się
- policzył od 100 do 0

stanowi zagrożenia dla Twojego życia, zlekceważona może jednak skończyć się Wysokogórskim Obrzękiem Płuc lub Mózgu, a te choroby szybko mogą spowodować, że zobaczysz światło w tunelu i nie będzie to tunel pod Eigerem. Sprawdź czy masz Ostłą Chorobę Górską, korzystając ze skali AMS minimum raz dziennie podczas wyprawy (patrz Tabela 1). Tylko uczciwie!!! Tu nie chodzi jedynie o Twoje zdrowie, ale o wszystkich członków wyprawy, którym nie wolno fundować atrakcji w formie akcji ratunkowej. Jeżeli jesteś na wysokości powyżej 2500 m n.p.m., boli Cię głowa i całkowity wynik skali AMS dla pozostałych objawów jest 3 lub więcej, to znaczy że masz Ostłą Chorobę Górską. Co robić? Masz teraz przez 24-godziny zakaz wchodzenia wyżej. W tym czasie odpoczywasz i zażywasz leki przeciwbólowe, przeciwwymiotne i nasz złoty standard, czyli Acetazolamid. Jeżeli w ciągu doby objawy ustąpią, możesz kontynuować wspinaczkę, jeśli nie, to zapraszam do zejścia niżej o 500-1000 m. Spędź tam przynajmniej jedną noc, do czasu aż powróci dobre samopoczucie. W sytuacji gdy zejście jest niemożliwe, a objawy pogarszają się, kontynuuj leczenie i organizuj akcję ratunkową.

**Wysokogórski Obrzęk Płuc** (po angielsku High Altitude Pulmonary Edema – skrót HAPE) to druga po urazach przyczyna śmierci w górach wysokich. Dokładnie nie wiadomo dłaczego u niektórych ludzi na wysokości pęcherzyki płucne wypełniają się płynem. Wysokogórski Obrzęk Płuc zdarza się zdecydowanie rzadziej niż Ostła Choroba Górská, częściej u osób, które rozpięra nadmiar energii i zamiast spokojnej aklimatyzacji preferują dobijanie własnego organizmu maksymalnym wysiłkiem bez odpoczynku, np. dźwiganiem 30 kg na plecach podczas pierwszych dni na wysokości. Gdy organizm męczy się samym brakiem tlenu, to nie ma co dokładać mu więcej obciążeń, ponieważ może sobie nie poradzić.

Objawy to przede wszystkim kłopoty z oddychaniem, przyspieszony oddech, duszność podczas odpoczynku, wilgotny kaszel z odpluwaniem podbarwionej krwią wydzieliny, uczucie bulgotania w płucach, sine usta, język i paznokcie, apatia (czyli brak jakiegokolwiek „spręża” – chęci do działania), obawa o własne życie. Kilka patentów na potwierdzenie podejrzewania Wysokogórskiego Obrzęku Płuc przedstawiam w Tabeli 2. Obrzęk Płuc na wysokości może rozwijać się kilka dni, lecz czasami wystarczy 1-2 godziny, by człowiek zaczął się dusić. Człowiek z HAPE woli siedzieć niż leżeć, w tej pozycji lepiej mu się oddycha. Tutaj nie ma czasu na dywagacje i czekanie 24 godzin, tutaj trzeba jak najszybciej wdrożyć leczenie i schodzić jak najniżej, ponieważ nieleczonego Wysokogórskiego Obrzęku Płuc kończy się zatrzymaniem oddechu i śmiercią. Nawet zejście o 300 m różnicy wysokości może poprawić stan chorego. Jeżeli

to jest niemożliwe, rozpoczynamy leczenie, polegające na podaniu tlenu, zastosowaniu przenośnego worka hiperbarycznego, podaniu Acetazolamidu oraz drugiego leku, zaliczającego się do złotej triady wysokogórskiej – Nifedypiny. Szczegóły leczenia w Tabeli 3. Przenośny worek hiperbaryczny i tlen to gra na zwłokę, kupione w ten sposób godziny wykorzystujemy na zorganizowanie akcji ratunkowej i przetrwanie do momentu, kiedy zejście będzie możliwe. Stosowanie worka hiperbarycznego nie jest skomplikowane. Do worka po prostu wsadzasz osobę poszkodowaną, zapinasz zamek, pompujesz worek za pomocą pompki nożnej lub ręcznej. Dzięki właściwościom worka uzyskujesz w nim większe ciśnienie niż to, które jest na zewnątrz, co oznacza dla naszego poszkodowanego wirtualne zejście w dół o kilkaset metrów.

**Wysokogórski Obrzęk Mózgu** (po angielsku High Altitude Cerebral Edema, skrót HACE) nie leczony prowadzi do utraty przytomności i śmierci, w ciężkich przypadkach nawet w przeciągu godziny od pojawienia się objawów. Brak wystarczającej ilości tlenu może spowodować „spuchnięcie mózgu” i ściśnięcie jego struktur z powodu małej elastyczności czaszki. Tu, podobnie jak w Obrzęku Płuc, nie ma czasu do stracenia. Objawy Obrzęku Mózgu to: silny ból głowy; zaburzenia równowagi; zaburzenia zachowania, agresja, lenistwo; ciężkie, nieustępujące wymioty; zaburzenia widzenia; widzenie, słyszenie, czucie dziwnych rzeczy; dezorientacja w czasie i przestrzeni; obniżenie stanu świadomości, senność, śpiączka. Chory na Wysokogórski Obrzęk Mózgu zazwyczaj ma kilka z powyższych objawów. Prostą metodą potwierdzenia zaburzeń koordynacji ruchu jest próba palec-nos lub pięta-palce stóp. Dokładny opis patentów przedstawiam w Tabeli 4. Leczenie jest bardzo podobne do tego, które stosujemy w Wysokogórskim Obrzęku Płuc, z tą różnicą, że zamiast Nifedypiny używamy trzeciego leku ze złotego standardu apteczki wysokogórskiej – Deksametazonu (Tabela 3). Jeżeli zejście jest niemożliwe, organizujemy akcję ratunkową i kontynuujemy leczenie.

Jak uchronić się przed wychłodzeniem i odmrożeniami? Czy można uniknąć ślepoty śnieżnej? Dlaczego na wysokości tak źle spiąm? Mam kłopoty ze zdrowiem, czy mogę pojechać na wyprawę? Na te i inne pytania odpowiem w przyszłych odcinkach Poradnika Szamana Wysokogórskiego. A teraz wracam do zbierania grzybów – przydają się podczas szamańskich modlitw o dobrą pogodę.

c.d.n

**Przydatne linki:**

- www.szczepienia.pl
- www.malaria.com.pl
- www.medeveryest.webpark.pl
- www.ismmed.org

