

www.goryonline.com

alpinizm wspinaczka turystyka sprzęt literatura

GÓRY

górski
magazyn
sportowy

nr 4 (167)
kwiecień 2008

cena 7,90 zł
w tym VAT 7%

ADAM ONDRA
megasezon
2007/2008

TINOS
bulderowy raj

PIZ BADILE
monografia

nr indeksu 358770



Robert
Szymczak

PORADNIK SZAMANA WYSOKOGÓRSKIEGO

CZĘŚĆ 2



Szaman we własnej osobie

foto: Robert Szymczak

Super, dzięki za kolejne kilka chwil poświęconych MOJEMU zdrowiu w górach wysokich. Szczerze? Jestem egoistą. Piszę ten poradnik, by samemu czuć się bezpiecznie podczas wypraw wysokogórskich. Nie ma lepszej ochrony przed złodziejami niż dobry, zaufany sąsiad. Podobnie w górach – wyedukowany medycznie partner wspinaczkowy jest bardziej przydatny w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia niż szpital w bazie.

Związek z górami, w który wchodzimy, to tak jak bycie z kobietą. Co prawda jestem szamanem, ale wiele o tym słyszałem. Czasami naprawdę trzeba zrezygnować z wielu nizinnych przyzwyczajzeń i znacznie przeorganizować swoje życie, by udało się dożyć do brylantowych godów – a o takie gody z górami nam chyba chodzi.

SPRAWY SERCOWE A WYSOKOŚĆ

Zmniejszająca się z każdym metrem zdobytej wysokości dostępność tlenu powoduje, że Twoja krew jest uboga w tlen, dlatego trzeba przepompować jej więcej do mięśni oraz ważnych narządów, takich jak mózg. Efektem jest wzrost ciśnienia tętniczego oraz szybsze bicie serca. Przygotuj swój organizm do tego wysokościowego wyzwania poprzez jak najsumienniejszy trening kondycyjny przed wyprawą. Długie dystanse biegiem lub na rowerze są moim zdaniem najlepsze. Na wysokości

PRZEZ ŻOŁĄDEK NA EVEREST

Wyprawa to wymagający test dla Twojego podniebienia i całego układu pokarmowego. Sama wysokość oraz zmiana jakości, ilości, rodzaju i smaku serwowanych posiłków, mogą spowodować, że nie będziesz miał apetytu. Na ekstremalnych wysokościach (6000–8000) niedotlenione jelita po prostu nie trawią tego, co spożywasz. Przed wyprawą zastanów się, w jaki sposób będziesz dezynfekował wodę, by potem nie obawiać się picia jej w dużych ilościach. Jakość i dostępność wody może być ograniczona. Nie wszędzie można kupić wodę butelkowaną z ofoliowaną nakrętką! Woda zagotowana do wrzenia jest bezpieczna. Możesz stosować filtry lub środki dezynfekujące, takie jak jodyna (jeżeli nie masz uczulenia na jod, nie masz kłopotów z tarczycą i nie jesteś w ciąży), do litra wody należy dodać 5 kropli 2% jodyny. Podstawowa zasada skauta to częste mycie rąk, szczególnie przed każdym posiłkiem i po każdej wizycie w latrynie. Budowa obozowej latryny lub wyznaczenie wspólnego miejsca posiedzeń były podstawowymi zadaniami już w armii Napoleona – „dał nam przykład Bonaparte”; góry to nie festiwal latającego papieru toaletowego!!! Biegunka podróżnych to częsta zmoła okresu przyzwyczajania się do nowego smaku wody i dostępnego menu. W tej sytuacji pij dużo płynów, najlepiej wzbogaconych o elektrolity. Polecam proszki lub musujące tabletki przeznaczone dla sportowców. Przedłużające się bieganie za potrzebą wymaga antybiotyku (patrz Poradnik Szamana. Part 3). Jeżeli na nizinach masz problemy żołądkowe lub hemoroidy postaraj się wyleczyć je przed wyprawą; weź leki, które Ci pomagają – unikaj leków przeciwbólowych, uszkadzających śluzówkę żołądka i dwunastnicy. W górach spalasz sporo energii, dlatego ważne jest „ładowanie” organizmu łatwo wchłanianymi węglowodanami w formie batonów i żeli energetycznych. Każdego dnia, po zaspokojeniu apetytu, „wepchnij” w siebie dodatkowe 500 kcal, czyli dwa 100-gramowe żele energetyczne lub 4 batony.

foto: Piotr Pawlus

TRENUJ PRZED WYPRAWĄ!!! DUŻO PIJ NA WYPRAWIE!!!

natomiast idź wolno, nie ścigaj się, często odpoczywaj. Jeżeli masz chorobę wieńcową, zdarzył Ci się zawał serca, serce czasem bije nierówno lub chirurg dobrał Ci się kiedyś do serducha, powinieneś podejść do tematu z rozważą i po konsultacji z prowadzącym Cię kardiologiem, zdecydować jaka wysokość i jaki wysiłek nie wywołają cichych dni w Twoich relacjach z sercem. Na wyprawę zabierz podwójną ilość swoich leków. Na wysokości wzrasta produkcja czerwonych krwinek, które z jednej strony efektywniej transportują brakujący tlen, ale z drugiej strony powodują, że krew staje się bardziej gęsta i lepka. Przeciwdziałaj temu poprzez picie odpowiedniej ilości płynów – kieruj się zasadą „ile wlezie”, aby na śniegu nie pozostawiać ciemno-żółtych, ale jaśniejszych, wręcz niewidocznych, śladów pracy pęcherza moczowego.



Biegamy...

foto: Zdzisław Kozłowski



Pijemy do bólu



foto: J. J. J. J. J.

Śniadanie na 5000 m



foto: Robert Szymczak

Pomocnik kucharza filtruje wodę pod Nanga Parbat

W GÓRACH HONOROWO ODDAJEMY MOCZ

Podczas aklimatyzacji w górach twój organizm produkuje więcej moczu niż na nizinach. Z moczem wydalas nadmiar zasad, które zaczynają przeważać w organizmie z powodu przyspieszonego oddechu. Większa produkcja moczu to częstsze sikanie w dzień i pobudki w nocy, prowadzące do znacznej utraty wody z organizmu. Dołóż do tego wodę, którą zużywasz podczas oddychania suchym górskim powietrzem (około szklanki na godzinę na wysokości 4000 m n.p.m. podczas zwykłego marszu = 1 litr na 5 godzin na samo oddychanie) oraz wodę, którą tracisz z potem. Bez picia kilku litrów pewnej wody dziennie odwodnienie masz murowane. A to oznacza ból głowy, zmęczenie i pragnienie, więc walcz z nim, pijąc wodę z elektrolitami. Jeżeli 4 razy dziennie honorowo oddajesz pokaźne ilości jasnego moczu to znak, że jesteś świetnie nawodniony i Twoja aklimatyzacja idzie w dobrym kierunku. Na nocne pobudki weź na wyprawę pojemną butelkę do siania – jeśli nie jesteś z opcji XY, to można stosować Shewee. Każdy wiek mężczy ma swoje dobre i złe strony, do ciemnej strony starszego męskiego wieku należy przerost prostaty, który, jeżeli Cię dopadł kolego, należy przed wyjazdem skontrolować u urologa.

STALOWE MIĘŚNIE I STAWY

Wyprawa czy trekking górski to nie fotel, pilot i telewizor tylko aktywny wypoczynek, a aktywny wypoczynek to większa niż za biurkiem praca stawów i mięśni. By przeżyć wysokogórską nirwanę zamiast zakwasów, bolących kolan i nadwyżonych mięśni, prowadź uczciwy trening przed wyjazdem. Poświęć przynajmniej jeden cały dzień w każdym tygodniu miesiąca

WYSTAJĄCE CZĘŚCI CIAŁA – ICH UTRATA MOŻE BYĆ BOLESNA

ca poprzedzającego wyjazd na marsz, bieg lub rower. Postaraj się zrzucić zbędne kilogramy. Naucz się używać kijów trekkingowych, które odciążą Twoje kolana podczas chodzenia po górskich szlakach. Nie przesadzaj z ciężarem plecaka – Twoje nogi będą musiały go dźwigać. Jeżeli na poziomie morza masz problemy ze stawami, nie zapomnij zabrać sprawdzonych leków przeciwbólowych i bandaża lub opaski elastycznej.

ODMROŻENIA

Odstające części ciała są szczególnie narażone na działanie niskiej temperatury oraz wiatru. Działalność w górach wysokich to, oprócz delektowania się wspinaczką i krajobrazem, ciągłe dbanie o komfort cieplny ciała, szczególnie zaś nosa, policzków, ust, uszu, palców u dłoni

i stóp. Niedostatek tlenu oraz niska temperatura sprzyjają powstawaniu odmrożeń.

„Inteligentny alpinista się nie odmraża” mawiał Andrzej Zawada. Przed wyjazdem zainwestuj w porządne, nie za ciasne buty, kup kilka par rękawic i skarpet z górnej półki, bo w tym temacie w parze z ceną idzie jakość. Kontroluj podczas marszu czucie w palcach rąk i nóg, po prostu wciąż nimi ruszając. Nie noś za ciasnych butów, nie ściskaj za mocno raków, połóżnij pasek od zegarka, zdejmij biżuterię z nadgarstków, palców, uszu, nosa. Pij dużo płynów, po to by krew łatwiej krążyła i docierała do wszystkich Twoich końcówek. Noś zawsze suche skarpety i rękawiczki. Podejrzewaj odmrozenie, jeżeli skóra stała się biała, twarda i pozbawiona czucia. W tej sytuacji ogrzej to miejsce, np. palec, wkładając go pod pachę. Jeżeli po 15 minutach jego stan nie zmienia się, trzeba przerwać wspinaczkę i wrócić do obozu – oczywiście jeżeli chcesz wrócić do domu w 100% kawałku. Po dość bolesnym rozmrożeniu (po ogrzaniu) nasz przykładowy palec może spuchnąć. Jeżeli zlekceważymy pierwsze oznaki odmrożenia, dalsze, głębsze warstwy Twojego ciała opanuje Królowa Lodu, na palcu pojawiają się pęcherze podobne do tych po oparzeniu. Mogą być one wypełnione białym lub (przy głębszych odmrożeniach) krwistym płynem. Ostatnim etapem jest czarny, martwy palec, który prawdopodobnie będzie musiał być amputowany. Gdy dojdzie do odmrożenia zastośuj się do porad z tabeli Leczenie odmrożeń.



foto: Sona Bamhart

Odmrożone palce – ten biwak nie był zaplanowany

Odmrożenie policzka – efekt silnego wiatru ponad obozem II na zimowej wyprawie na Nanga Parbat

foto: Robert Szymczak

WYCHŁODZENIE – HIPOTERMIA

Było Ci kiedykolwiek zimno? Trząśłeś się z zimna? Nie mogłeś przerwać szczękania zębami? TAK? Jeśli tak, to wiesz, co to znaczy łagodna hipotermia, czyli wychłodzenie. Przeciwdziałaj wychłodzeniu poprzez odpowiedni strój, ciepły płyn w termosie, ba-

Tak ubieram się zimą



foto: Robert Szymczak

Patenty antyodmrożeniowe

1. Zainwestuj w buty, łapawice, kominarkę – chroń głowę, szyję i twarz przed zimnem i wiatrem
2. Unikaj bezpośredniego kontaktu skóry z metalowymi elementami wyposażenia; unikaj wody
3. Nie pal papierosów, fajki, nie pij alkoholu, nie używaj narkotyków
4. Zredukuj wysiłek, by ograniczyć zmęczenie oraz produkcję potu
5. Szczególnie chroń poprzednio odmrożone części ciała
6. Nie noś za ciasnych butów oraz zbyt wielu par skarpet
7. Pij dużo płynów
8. Noś zawsze suche rzeczy

Leczenie odmrożenia

1. Podawaj lek przeciwbólowy Ibuprofen (apteczka – Poradnik Szamana Part 3)
2. Nigdy nie rozcieraj odmrożonych tkanek ani nie ogrzewaj wysoką temperaturą np. płomieniem zapalniczki, ponieważ uszkodzisz pozbawioną czucia tkankę
3. Nie przebijaj pęcherzy, chyba że odmrożenie dotyczy stóp i nieprzebite pęcherze utrudniają ewakuację (przebij na jałowo)
4. Chroń rozmrożone tkanki przed ponownym odmrożeniem, które będzie zawsze głębsze
5. W bazie/schronisku zanurz szybko odmrożone tkanki do wody o temperaturze 38-40°C na około 30 minut aż do rozmrożenia, kontrolując temperaturę wody. Podaj silne leki przeciwbólowe – Ketonal
6. Załóż opatrunek z jałowych gazików, zastosuj maść antybakteryjną (Argosulfan)
7. Unieruchom odmrożoną rękę np. na temblaku z taśmy asekuracyjnej.

Patenty antywychłodzeniowe

1. Strój wielowarstwowy, dobrany do warunków atmosferycznych
2. Schronienie od wiatru i zimna – namiot, jama śnieżna, płachta biwakowa
3. Unikanie nadmiernego wysiłku (utrata ciepła i produkcja potu)
4. Staraj się być suchy – odpowiedni strój i brak nadmiernego wysiłku (pot)
5. Bądź nawodniony – dużo pij
6. Zadbaj o energetyczne dopalacze (batony, żele), unikaj głodu

mosie, batony energetyczne w kieszeni. Pod kaskiem lub w równie niezawodnym miejscu noś folię termoizolacyjną – w sytuacji kryzysowej przykryj się nią (stroną srebrną do ciała). Stosuj folię termoizolacyjną u każdego, u którego podejrzewasz hipotermię lub uraz.

OPARZENIA SŁONECZNE, ŚLEPOTA ŚNIEŻNA

W górach będziesz narażony na silne promieniowanie UV. Chroń skórę przed oparzeniami słonecznymi, stosując kremy z maksymalnym filtrem UV. Zwróć uwagę, by krem nie był zrobiony na bazie wody. Poranna próba wyciśnięcia lodu z tuby wywołuje grymas rozpaczony na spalonej od słońca twarzy. Stosuj także ochronną szminkę do ust z filtrem UV. W górach, gdy nie trzeba nosić kasku, wkładamy na głowę kapelusz z szerokim rondem. Dodatkowo dokładnie smarujemy kremem UV uszy, nos i jego dziurki. Na nos zakładamy osłonę, która często jest zintegrowana z okularami lodowcowymi. Twoje oczy także domagają się ochrony. Aby uchronić się przed oparzeniem oka, czyli ślepotą śnieżną, noś okulary z bocznymi osłonkami i filtrem UV. Jeżeli zgubisz lub zniszczysz okulary należy, niczym McGyver, wykonać je np. z tektury robiąc małe otworki nożem (UWAGA!!! Otwory robimy przed założeniem prowizorycznych okularów). Ślepota śnieżna to ból oka, uczucie jakby ktoś nasypał nam do niego piasku. Odpozynek, okłady, krople do oczu, leki przeciwbólowe – powinny pomóc.

Osoby noszące szkła kontaktowe muszą szczególnie dbać o higienę – czyste ręce to podstawa. Szklka jednodniowe to najbezpieczniejsza forma tzw. drugich oczu, ale szklka miesięczne i szklka „day and night” są także z powodzeniem stosowane przez alpinistów.

ZAPCHANY NOS

Nos jest odpowiedzialny za ogrzewanie i nawilżanie powietrza, którym oddychamy. Gdy jest zapchany, co często zdarza się w górach, to oddychamy zimnym i suchym powietrzem przez usta i zapalenie gardła mamy jak w banku. Regularnie wydychaj nos, postaraj się by kciuk rękawiczki pokryty był przyjemnym materiałem do podcierania nosa. Otarcia, suchą i popękaną skórę smaruj wazeliną. W razie blokady nosa stosuj krople do nosa (patrz apteczka w Poradniku Szamana Part 3). Zaoptuj się i stosuj tabletki do ssania na ból gardła.

W przyszłym odcinku kilka patentów jak opanować sytuację i sensownie się zorganizować, gdy dojdzie do wypadku w górach, skład apteczki obozowej, porady dla tych, którzy mają kłopoty ze zdrowiem a nieuleczalna, nieśmiertelna ochota na góry nie pozwala im pozostać w kapturach przed telewizorem. Kilka patentów dla płci pięknej, mamusi i tatusiów oraz tych, którzy w górach mają kłopoty ze snem. Ja tymczasem idę na potajemne spotkanie z szamanką z pobliskiej doliny poznać kolejne gatunki motyli, które pojawiły się ostatnio w naszych brzuchach.

c.d.n.

Masz pytania, to zapraszam na stronę www.medevert.webpark.pl
Przydatne linki:
www.medevert.webpark.pl
www.ismmed.org
www.medex.org.uk



fot. Wit Zawadzki

W okulary zainwestowałem polowe stypendium studenckiego



fot. Wit Zawadzki