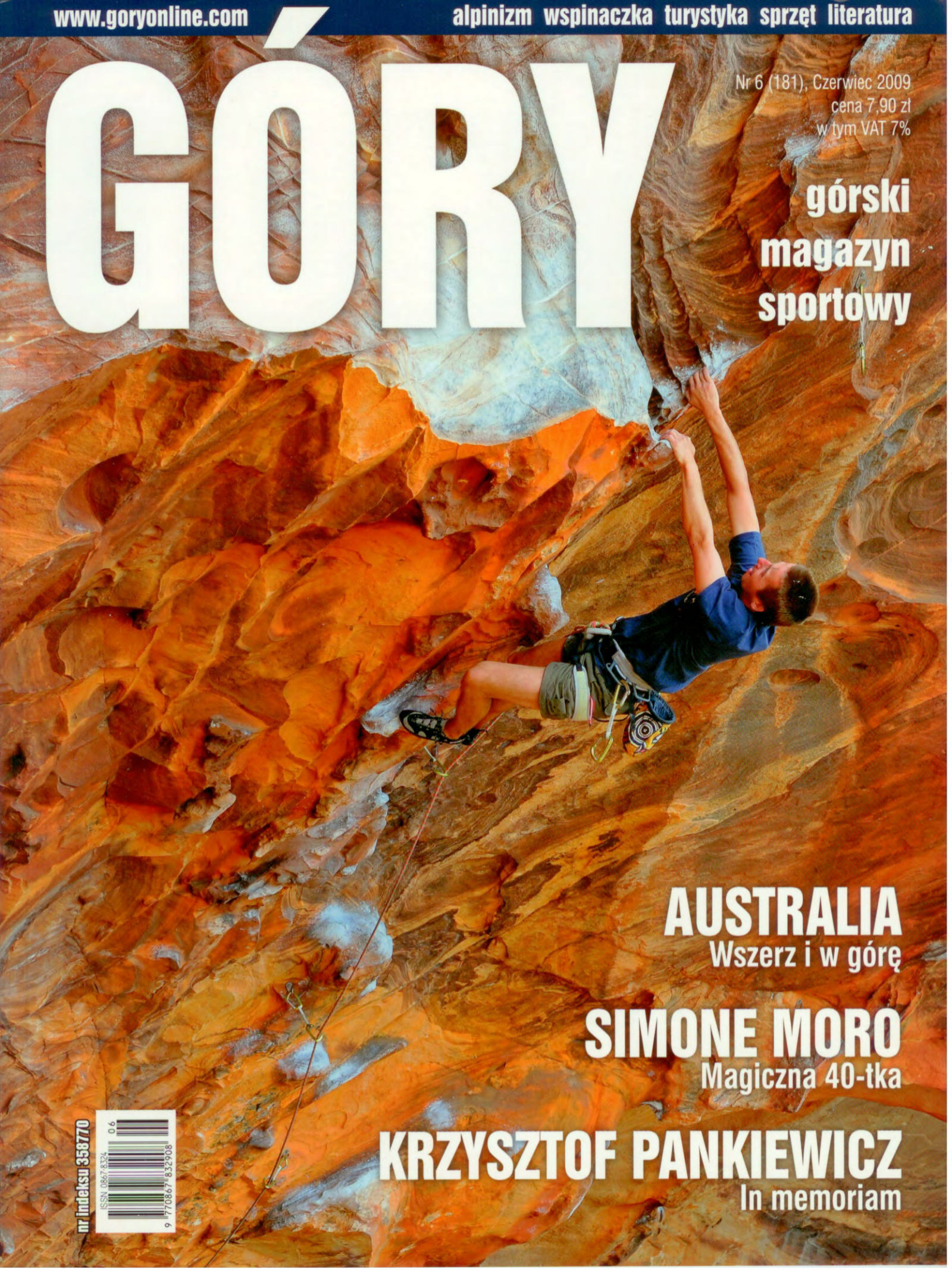


GÓRY

Nr 6 (181), Czerwiec 2009
cena 7,90 zł
w tym VAT 7%

**górski
magazyn
sportowy**



AUSTRALIA
Wszerz i w górę

SIMONE MORO
Magiczna 40-tka

KRZYSZTOF PANKIEWICZ
In memoriam

nr indeksu 358770





SZAMAŃSKIE WERSETY..

...czyli aktualności z dziedziny medycyny wysokogórskiej

Ślepotą śnieżną

Siedemdziesiąt pięć dni pod Broad Peakiem (HiMountain – Zimowa Wyprawa Broad Peak 2008/2009) minęło jakby z dziaby woił. Czas do domu, czas do pracy!!! Artur Hajzer razem z odmrożonym Kwadratem Alim złapali na stopa wojskowe śmigło i cieszą się już słońcem Islamabadu. Naszą szóstkę, czyli mnie, Dona Bowie, Amina, Alego, Taqiego i kucharza Didara czeka zimowy marsz lodowcem Godwin Austen do Concordii, a następnie ponad 60 kilometrów lodowcem Baltoro. Niby koniec, luuz, a tu przed nami delikatnie mówiąc niezła wyrępa, wymagający finisz w żółtym tempie – w kopnym śniegu.



Robert Szymczak

Po spakowaniu bazy i pozostawieniu depozytu na pastwę myszy i czarnych ptaków wyruszamy ku cywilizacji, jeden za wszystkich, wszyscy za jednego. K2 (8611 m) i Broad Peak (8047 m) zostają za nami. Nasz ekwipunek to trzy szturmowe jednopowłokowe namioty, żarcie na 5 dni i nadzieja na dużo szczęścia.

„Robert, skrzyłem sobie kolano...” – to niezbyt dobra wiadomość, którą usłyszałem od Dona zaraz po opuszczeniu bazy, gdy przed nami było jeszcze sporo kilometrów w lodach i skałach świata. Stabilizator na kolano i dajemy dalej. Pierwszy dzień był niezłym sprawdzianem dla naszego kucharza, który przez dwa miesiące siedział przy garach, a teraz okupując tyły, powtarzał „I am near to DIE”.

Dzięki Allahowi dzień przed rozpoczęciem naszego powrotu pakistańskie wojsko przeszerogowało się w jed-

nostkach umieszczonych na lodowcu i przetarło szlak na Baltoro. Zobaczenie śladów na Concordii, oznaczało koniec męki torowania i początek wędrówki po pakistańskiej nici Ariadny. Pierwszą noc spędziliśmy w otoczeniu Mustagh Tower (7273 m) i Masherbruma (7821 m) w okolicy jednostki wojskowej GORE 2. W oddali było widać świetlistą ścianę Gasherbruma IV (7980 m).

My i góry – to był piękny, choć mroźny poranek. Kucharz nie wychodził z namiotu. Gdy zapytałem, co tak długo w nim robi, odpowiedział: „I’m thinking” – prosto określił stan swojego ducha zastanawiającego się, czy jest gotowy na kolejny dzień marszu. Szybko poprawił mu się humor, gdy doszliśmy do jednostki wojskowej, w której napełniliśmy nasze żołądki pakistańskim standardem, czyli maczanymi w soczewicowym ostrym sosie podpłomykami, które ze smakiem

popiliśmy mlecznym czajem. Ale o tym cicho sza – niektórzy żołnierze pomagali nam z dobroci serca wbrew zakazom. Don, jako obywatel Stanów Zjednoczonych, miał początkowo „lekką paranoję” dotyczącą wojska z kraju, w którym ścinają głowy. Wszelkie wątpliwości rozwiła walka o przetrwanie.

Drugi dzień dał nam w kość i ostro po oczach. Na razie bilans naszego zejścia zamykał się na kulawym Donie i zasapanym Didarze. Do tego szczytnego grona uszkodzonych dołączył Taqi. Okulary lodowcowe odziedziczone po ojcu, który to otrzymał je przed 30 laty od polskich alpinistów siłujących się z K2, pozostawił na dnie beczki w depozycie. Zastąpił je parującymi gogłami. Słońce Karakorum, niczym spawalniczy błysk, „wypaliło mu oczy”. Za swoją krótkowzroczność zapłacił ślepotą śnieżną. W drodze do Urdukas, gdzie przespałmy



Oczy chorego na ślepotę śnieżną

Ślepotą śnieżną

Nazwa ślepoty śnieżnej brzmi przesadnie dramatycznie, ale ślepoty śnieżnej nie traci się wzroku. To oparzenie spojówki i rogówki wywołane promieniowaniem ultrafioletowym UV-B. W górach jesteśmy narażeni na kilkakrotnie większe promieniowanie słoneczne niż na poziomie morza. Co 1000 metrów wysokości promieniowanie ultrafioletowe wzrasta o 6 – 8%. Dodatkowo śnieg odbija 85% promieniowania słonecznego. Dziura ozonowa również zwiększa narażenie na promieniowanie UV.

Jak uniknąć ślepoty śnieżnej?

Przede wszystkim należy nosić okulary z silnym filtrem UV przeznaczone do używania w warunkach wysokogórskich. Pamiętajcie o tym, że promieniowanie UV przenika przez chmury, więc okulary nosimy nie tylko w dni słoneczne, ale także w pochmurne. Okulary powinny być wyposażone w boczne osłonki oraz taśmę elastyczną lub linkę chroniącą przed ich zgubieniem. Dobrą dodatkową ochroną jest kapelusz z szerokim rondem. Na wyprawę wysokogórską powinniście zabrać dwie pary okularów lodowcowych lub okulary i gogle z filtrem UV, by w przypadku zniszczenia lub zgubienia jednej pary, drugą mieć w zapasie. W sytuacjach ekstremalnych okulary lodowcowe można zaimprovizować, używając do tego fragmentu karimaty, tektury lub plastiku z małymi dziur-

kami w środku, który należy do głowy przymocować replem lub taśmą gumową od karimaty. Niech w takich sytuacjach będą dla nas wzorem sposoby ochrony oczu wypracowane przez rdzennych mieszkańców Himalajów, którzy jeszcze w poprzednim stuleciu używali do ochrony oczu włosów i wełny jaka zwisających nad oczami.

Objawy

Objawy ślepoty śnieżnej pojawiają się po 4 – 12 godzinach od oparzenia, zazwyczaj w godzinach wieczornych lub w nocy – jeżeli są silne, mogą sprawić, że się obudzimy. Główne symptomy to ból oczu, który nasila się przy poruszaniu oczu i może być tak silny, że powoduje skurcz powiek, światłowstręt – czyli ból i mrużenie oczu w reakcji na światło, łzawienie, uczucie piasku w oku, zaczerwienienie oczu, opuchnięte powieki oraz ból głowy.

Leczenie

Leczenie polega przede wszystkim na zapewnieniu osobie chorej odpoczynku w ciemnym pomieszczeniu lub namiocie, co umożliwi chronienie oczu przed światłem. Oprócz przebywania w ciemnym pomieszczeniu poleca się założenie opatrunku na oczy także chroniącego przed światłem.

Osoby noszące szkła kontaktowe powinny je usunąć. Należy stosować zimne okłady i przemywać oczy czystą wodą.

W leczeniu bólu stosuje się takie leki, jak Paracetamol w dawce 1g co 4 godziny lub Ibuprofen 400 mg co 8 godzin. W przypadku bardzo silnego bólu proponuje się Tramal, którego skutkiem ubocznym mogą, niestety, być nudności i wymioty.

Rozszerzenie źrenic ma efekt przeciwbólowy, dlatego poleca się stosowanie kropli rozszerzających źrenice, takich jak np. Tropicamidum 1% – 1 kropla do każdego oka 3 – 4 razy dziennie (nie wolno stosować u osób z jaskrą).

W celu ochrony oczu przed infekcją, która przy oparzeniu łatwiej może do nich wtargnąć, proponuje się stosowanie kropli do oczu Sulfacetamidum HEC lub maści do oczu Floxal – 1 kropla/dawka maści do

każdego oka 3 – 4 razy dziennie. Dodatkowo można stosować żel Corneregel przyspieszający gojenie – 3 razy dziennie.

Przykładowy plan leczenia

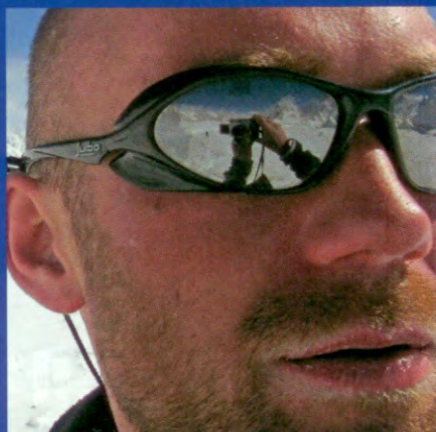
Ibuprofen (1 tabl.) – 8.00; 16.00; 24.00
Tropicamidum 1% (1 – 2 krople) – 8.00; 16.00; 24.00
Floxal (1 dawka maści) – 8.05; 16.05; 24.05
Corneregel (1 dawka maści) – 12.00; 20.00

Poleca się jednorazowe zastosowanie przy bardzo silnym bólu środka miejscowo znieczulającego, takiego jak np. Alcaine (nie można go stosować więcej niż jeden raz, ponieważ znacząco spowalnia gojenie i może sprzyjać uszkodzeniom mechanicznym rogówki).

Całkowite wyleczenie ze ślepoty śnieżnej zajmuje od 48 do 72 godzin. Ale przez ten czas jesteśmy wyłączeni z akcji górskiej, co na dużych wysokościach może oznaczać brak możliwości schodzenia w trudnych warunkach, co z kolei może zagrozić naszemu zdrowiu i ŻYCIU.

UWAGA !!!

Patrzyenie na słońce bez okularów z filtrem wysokogórskim może spowodować uszkodzenie siatkówki – elementu oka odbierającego bodźce wzrokowe – i trwale uszkodzić wzrok.



Taqi opowiada o bólu oczu



Odpoczywający Taqi



Apteczka wysokogórska. MedEVEREST



Okłady na oczy

drugą noc, Taqi skarżył się jedynie na nadmierne łzawienie i lekki ból oczu. Trzeciego dnia doszliśmy do Paju – miejsca, w którym szczęście uśmiechnęło się do nas po raz drugi. W bazie wojskowej spotkaliśmy tragarzy, którzy właśnie przynieśli dla żołnierzy mięso i byli wolni. Od razu ich zwerbowałem, by dolinę Braldu przemierzyć na lekko.

Tragarze nie tylko zajęli się naszymi plecakami, ale także żołądkami. Wieczór w Paju zawsze będzie kojarzył mi się ze smakiem świeżo ugotowanego udzca kozicy górskiej.

Tego dnia i nocy dla Taqiego rozpoczęła się męka ślepoty śnieżnej. Cierpiącego Pakistańczyka umieściliśmy w najciemniejszym pomieszczeniu „kampusu” Paju, gdzie okłady z gazików nasączonych zimną źródlaną wodą przynosiły mu krótkotrwałą ulgę. Taqi porównywał działania promieni słońca odbijających się od śniegu do noży żywcem wbijanych mu bezustannie w oczy. Mówił o uczuciu, jakby ktoś nasywał mu piasku do oczu. Dzięki apteczce, którą no-

siłem w plecaku, mogłem Taqiemu dać leki przeciwbólowe, takie jak Ketonal i Ibuprom, oraz zastosować krople do oczu Sulfacetamidum HEC.

Czwartego dnia osiągnęliśmy cywilizację – wioskę Teste, która leży po drugiej stronie rzeki Braldu, naprzeciwko bardziej znanej wioski Ascole. Latem do Ascole dojeżdżają jeepy, zimną górską drogą jest zasypiana lawinami śnieżnymi i kamiennymi, i jest nieprzejezdna. Wioska Teste przyjęła nas kolejną porcją mięsa ze „sklusowanej” kozicy, którą pałaszowaliśmy w ciepłym pokoju gościnnym w domu jednego z tragarzy.

Dzień drogi do Teste dla Taqiego oznaczał kolejne cierpienia. Zamazany świat dwoił mu się przed oczami, dlatego podczas pokonywania trudniejszych fragmentów musiał być asekurowany. Mimo leczenia nadal skarżył się na ból. Zastosowałem Tramal, którego działaniami ubocznymi mogą być zawroty głowy i nudności. Niestety, Taqi stał się ich ofiarą, co spowo-

dowało, że co kilkaset metrów zatrzymywaliśmy się, by mógł odpocząć.

Po nocy w Teste, dwóch dniach silnych objawów ślepoty śnieżnej, Taqi powoli zaczął wracać do zdrowia. Zimowy klimat szarobrunatnego poranka w Teste, kiedy to w śnieżnym korytarzu mijaliśmy się z dziećmi idącymi do szkoły, przywoływał obrazy z książki „Dzieci z Bullerbyn” Astrid Lindgren, choć i były momenty jakby żywcem wzięte z „Imienia Róży” Umberto Eco. Tego piątego dnia doszliśmy do Appaligon, gdzie czekał na nas Jeep agencji Adventure Tours Pakistan (ATP), którym po kilkugodzinnej jeździe dotarliśmy w pełnym składzie do Skardu. Zakończyła się nasza przygoda z Broad Peakim zimą, przynajmniej ta w sezonie 2008/2009.

P.S. Ostatnio rozmawiałem z Taqim telefonicznie i po jego ślepotcie śnieżnej nie pozostało ani śladu – poza bolesnym wspomnieniem, które mam nadzieję pozwoli mu uniknąć tej teoretycznie blażej, a praktycznie śmiertelnie niebezpiecznej dolegliwości podczas przyszłych wypraw wysokogórskich.



MedEVEREST

Robert Szymczak

www.medeverest.pl

Zabezpieczenie medyczne wypraw

Kurs I pomocy wysokogórskiej

Apteczka wyprawowa

Materiały, z których korzystałem, przygotowując informacje na temat ślepoty śnieżnej, to:

Oxford Handbook of Expedition and Wilderness Medicine, 2008
Practice Guidelines for Wilderness Emergency Care – Wilderness Medical Society, 2006

High Altitude Medicine and Physiology, 2005

Wilderness Medicine, 2000

Travel at high altitude – www.medex.org.uk

Dziękuję także specjaliste okulistyki Małgorzacie Pizon z Klubu Wysokogórskiego Trójmiasto za trafne uwagi dotyczące problemu ślepoty śnieżnej w górach.

Więcej informacji o wyprawie: www.himountain.pl



COŚ WIĘCEJ NIŻ TYLKO SKLEP TURYSTYCZNY

• PROFESJONALNY SPRZĘT •

• POKAZY SLAJDÓW •

• FILMY GÓRSKIE •

• YERBA MATE •

Warszawa, Al.Solidarności 129/131 (obok Sądów)