

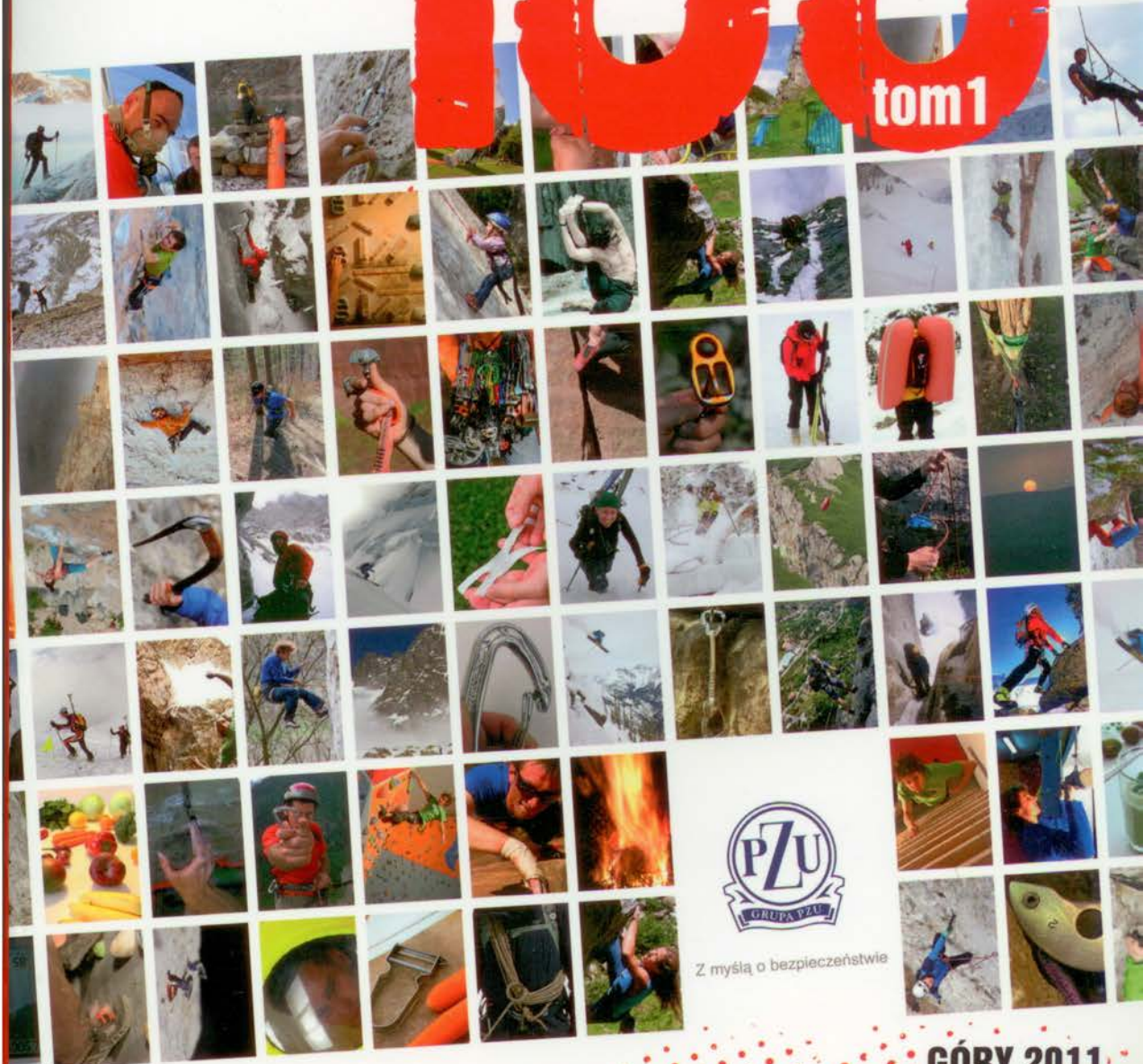
THE  
NORTH  
FACE

NEVER STOP EXPLORING

PREZENTUJE

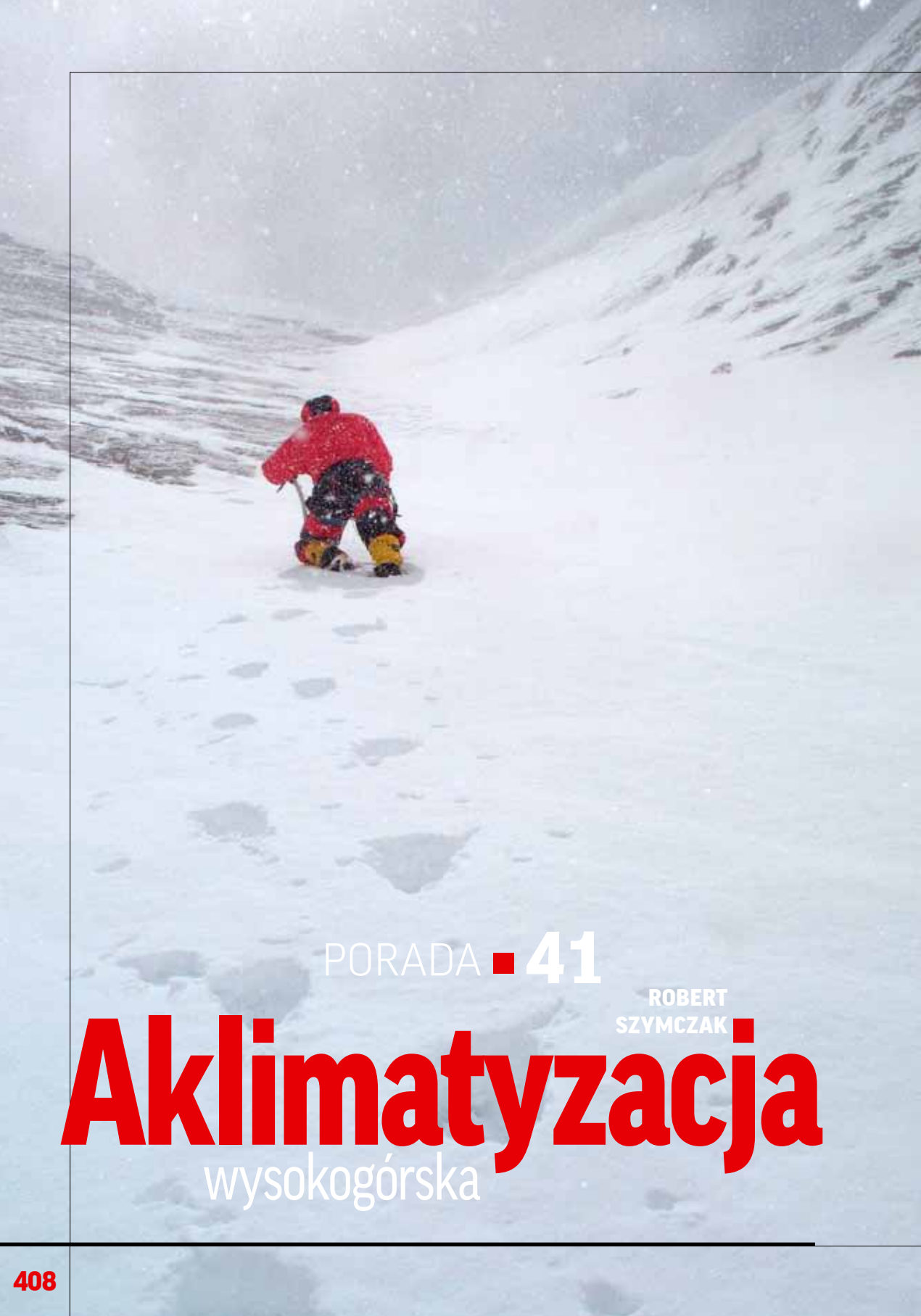
# 1000 porad GÓR

tom 1



Z myślą o bezpieczeństwie

GÓRY 2011



PORADA ■ 41

ROBERT  
SZYMCZAK

# Aklimatyzacja

wysokogórska

Celem rozdziałów medycznych w książce, którą masz przed sobą, jest przekonanie cię, że to właśnie od ciebie zależy twoje bezpieczeństwo w górach. „Sprzedam” w nich kilka patentów na optymalne przygotowanie się pod względem medycznym do pobytu na wysokości oraz przybliżę zagadnienia związane ze zdrowiem w górach wysokich.

## PRZED WYPRAWĄ

Górska wyprawa nie powinna być wyjazdem typu last minute. Gór nie można lekceważyć, a do kontaktu z nimi trzeba się przygotować. Okres kilku miesięcy przed planowanym trekkingiem lub wspinaczką nie powinien być czasem zmarnowanym.

Zaczynamy od przeglądu naszego organizmu, czyli zgłoszenia się do lekarza rodzinnego. Rozumiem, że porównywanie człowieka do samochodu jest kontrowersyjne, ale raz na jakiś czas także nam należy się „przeгляд”, a planowana wyprawa jest ku temu dobrą okazją. Osoby zdrowe potwierdzą swoją dobrą kondycję, a zmagające się z problemami zdrowotnymi będą miały szansę na optymalne opracowanie 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 terenie naszej przyszłej eskapady i jak się przed nimi uchronić. Najprostszym rozwiązaniem jest wykupienie pakietu szczepień. Nie muszę chyba przypominać, że najlepszą lokatą jest inwestycja w zdrowie. Tak jak mądry rowerzysta jeździ w kasku, choć nie jest to obowiązkowe, tak rozsądny podróżnik szczepi się przed wyjazdem. Do podstawowych należą szczepienia przeciwko wirusowemu zakażeniu wątroby typu A i B, tężcowi, durowi brzuszemu, polio i błonicy. Jeżeli nie pomyślisz o szczepieniu przed wyjazdem, to wizyta u stomatologa w krajach rozwijających się,

nie mówiąc już o leczeniu w szpitalu, 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 komarzczy, przenoszących zarodźca malarii i poradzi, czy i jakie leki stosować w danej strefie.

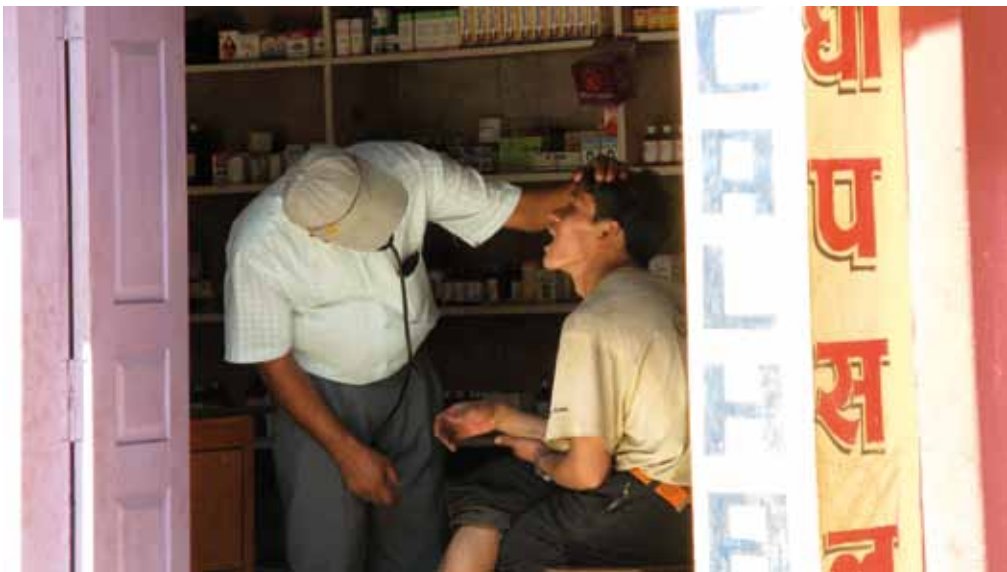
Wspomniany wyżej stomatolog nie będzie nad nami wisiał niczym czarna monsunowa chmura, jeżeli przed wyjazdem odwiedzimy jego polskiego odpowiednika, którego profesjonalizm potwierdzi przynajmniej kilkanaście dyplomów zawieszonych na ścianach gabinetu. Błahy ból zęba potrafi zepsuć najpiękniejszy dzień, a wioskowy szaman z zardzewiałymi kombinerkami może zmarnować nam nawet miesiąc. I na pewno nie będzie miał znieczulenia!

Wracając do porównania z samochodem, kolejna inwestycja przedwyprawowa to ubezpieczenie. Nie ma sensu szzczędzić grosza – spokoj, jaki dzięki niemu kupujemy, jest bowiem bezcenny. Kilkundniowa wycieczka na barkach krzywo uśmiechniętych kolegów zdwigających nas na prowizorycznych noszach to najjaśniejszy z czarnych scenariuszy alpinisty bez ubezpieczenia. Kupujemy sprawdzone ubezpieczenia, dokładnie czytając ich warunki. Warto wykupić takie, które obejmuje nie tylko transport osoby poszkodowanej, ale również towarzyszącej.

Jeżeli sami organizujemy wyprawę, powinniśmy mieć zdolność przewidywania i posiadać jasny plan działania na wypadek najgorszego. Problemem na pustkowiu górskim z dala od cywilizacji staje się już „skręcenie kostki” uniemożliwiające poruszanie się.

W jaki sposób skontaktujemy się z centrum ratownictwa, które obejmuje swoim zasięgiem teren naszej wyprawy (telefon satelitarny na terenach zapomnianych przez Boga jest zdecydowanie lepszy niż sygnały dymne)? Ile czasu potrzebują służby ratunkowe żeby do nas dotrzeć? Na jakiej maksy-

Badanie lekarskie w Nepalu – mimo wszystko lepiej unikać takich atrakcji.





Wysokogórskie badanie lekarskie.

Akcja ratunkowa na Annapurnie.



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

Ci z was, którzy mają za sobą bogaty w przygody okres harcerstwa, działalności w szeregach Polskiego Czerwonego Krzyża oraz wieczory spędzone z seriałem MacGyver są w górach grupą uprzywilejowaną, a raczej – to ich towarzysze są w dobrej sytuacji. Praktyczne umiejętności bardzo się przydają, dlatego polecam uczestnictwo w kursach pierwszej pomocy. Umiejętność udzielania jej 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 oraz dostępność leków i środków medycznych w niektórych rejonach świata pozostawia wiele do życzenia. Skład apteczki to także wizytówka organizatora wyjazdu.

Kilka miesięcy przed wyprawą należy wyjść z za – tak ulubionego przez niektórych – biurka. Góry stawiają naszemu organizmowi wysokie wymagania wytrzymałościowe i siłowe, należy się więc dobrze przygotować do wyjazdu. Zalecany jest trening wytrzymałościowy (np. bieganie), ćwiczenia ogólnorozwojowe na siłowni oraz wspinaczka. Dobrym przygotowaniem do akcji górskiej będzie również udział w rajdach przygotowawczych.

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

## ODDYCHAĆ TO NIE ZNACZY ZAWSZE TO SAMO

Tlen jest niezbędny do życia. Dzięki niemu uzyskujemy energię, bez której nasze istnienie nie byłoby możliwe. W powietrzu, którym oddychamy, znajduje się 21% tlenu. Z każdym oddechem dostarczamy do płuc powietrze, a wraz z nim – tlen. Końcowe fragmenty płuc, do których dostaje się powietrze, to pęcherzyki płucne, które są otoczone bogatą siecią naczyń krwionośnych. Krew „wykorzystana” przez mięśnie, mózg, serce i inne narządy, pozbawiona tlenu, a boga-



Śmigłowiec na Lodowcu Baltoro.



Kontakt radiowy.



Apteczka wysokogórska – przed wyprawą zadbajmy o jej skompletowanie.