

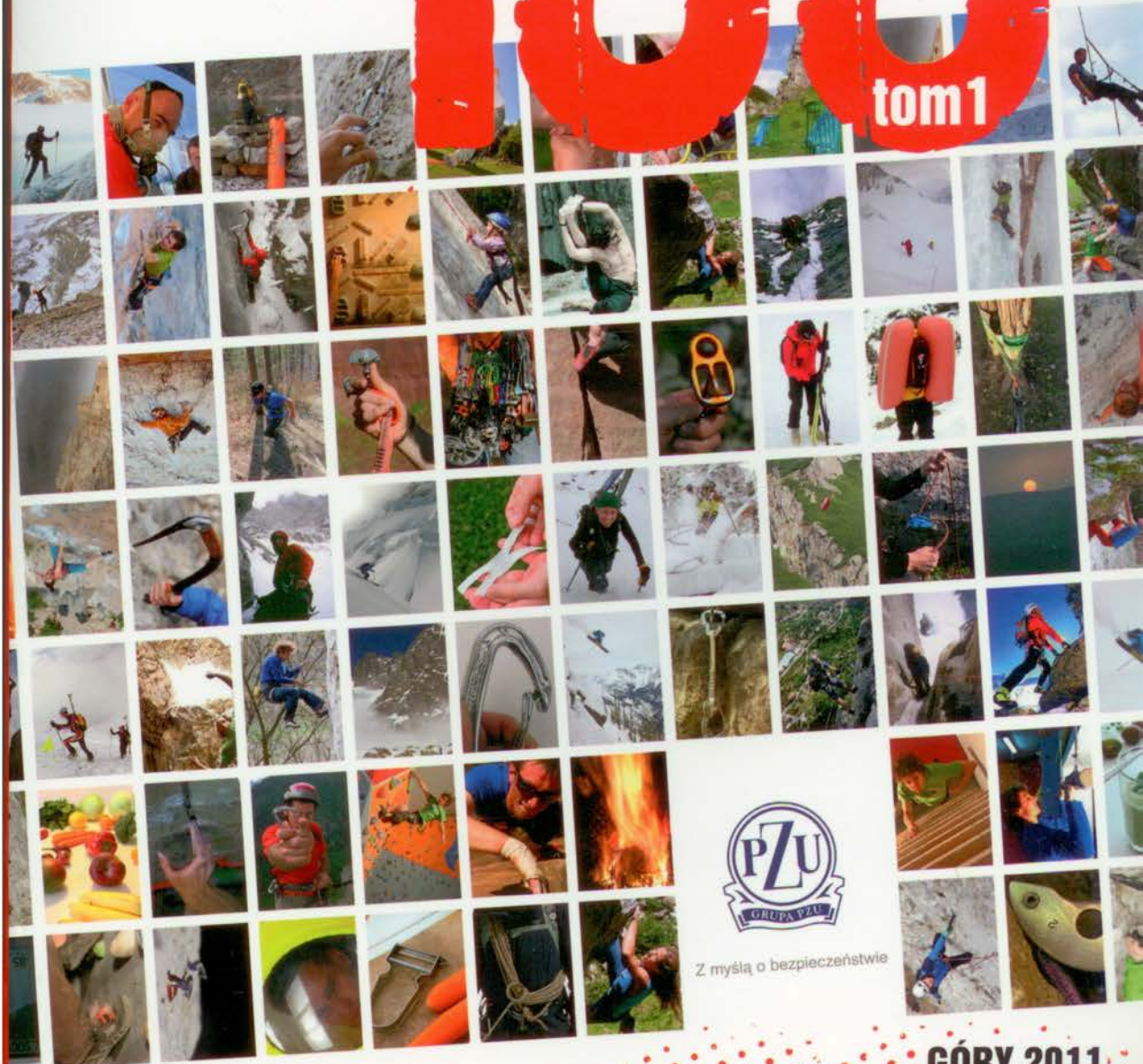
THE
NORTH
FACE

NEVER STOP EXPLORING

PREZENTUJE

1000 porad GÓR

tom 1



Z myślą o bezpieczeństwie

GÓRY 2011

PORADA ■ 42

ROBERT
SZYMCZAK

Choroby

wysokogórskie

W rozdziale omówimy choroby związane ze zmniejszającą się dostępnością tlenu na wysokości: Ostrą Chorobę Górską, Wysokogórski Obrzęk Płuc oraz Wysokogórski Obrzęk Mózgu.

OSTRA CHOROBA GÓRSKA (AMS)

Objawy

Ból głowy, słaby apetyt, nudności, wymioty, zmęczenie oraz zaburzenia snu – symptomy mogące niektórym kojarzyć się z porannym kacem – to objawy charakterystyczne dla Ostrej Choroby Górskiej (po angielsku Acute Mountain Sickness – skrót AMS).

Najczęstsze objawy AMS to ból głowy i osłabienie apetytu. Ponad 40% osób, które dostały się na wysokość powyżej 4000 m n.p.m. cierpi z powodu tych dolegliwości. Choć AMS nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla twojego życia, to w przypadku jej zlekceważenia może skończyć się Wysokogórskim Obrzękiem Płuc lub Mózgu, a te choroby mogą doprowadzić cię do stanu, w którym zobaczysz światło w tunelu... I nie będzie to tunel pod Eigerem.

Istnieje kilka hipotez, które tłumaczą bezpośredni mechanizm powstania Ostrej Choroby Górskiej. Według jednej z nich mniejsza dostępność tlenu na wysokości powoduje u niektórych osób zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Ciało zatrzymuje wodę, zmniejsza się ilość oddawanego moczu, co sprzyja powstawaniu obrzęków, w tym „nieznaczego” obrzęku mózgu, który jest potencjalną przyczyną bólu głowy, osłabienia apetytu oraz pojawienia się nudności i wymiotów. Osoby, które nie reagują na niedotlenienie wysokościowe wzrostem częstości i głę-

bokości oddechu, stanowią grupę podwyższonego ryzyka, jeśli chodzi o możliwość zachorowania na AMS. Niski poziom tlenu i wysoki poziom dwutlenku węgla we krwi powoduje rozszerzenie naczyń w mózgu, a tym samym sprzyja obrzękowi tego narządu. Dodatkowo niedotlenienie wysokościowe może powodować wzrost przepuszczalności naczyń mózgowych. Reasumując, jeżeli ktoś zatrzymuje wodę w organizmie podczas procesu aklimatyzacji – o czym może świadczyć oddawanie moczu mniej niż cztery razy dziennie – a jego oddech wraz z aklimatyzacją nie staje się częstszy, to jest zagrożony wystąpieniem AMS.

Ostrą Chorobę Górską można zdiagnozować używając skali Lake Louise AMS (patrz tabela poniżej).

Jeżeli znajdujesz się na wysokości powyżej 2500 m n.p.m., boli cię głowa i całkowity, zsumowany wynik skali AMS dla pozostałych objawów wynosi 3 lub więcej, to znaczy, że masz Ostrą Chorobę Górską. W trakcie wyprawy, korzystając z powyższej skali, minimum raz dziennie sprawdzaj, czy masz AMS. Prowadź dzienniczek – codziennie zapisuj wynik skali. Tylko uczciwie! Nie chodzi tu jedynie o twoje zdrowie, ale o wszystkich członków wyprawy, którym przez zlekceważenie objawów AMS możesz zafundować dodatkową „atrakcję” w postaci organizacji i uczestniczenia w akcji ratunkowej.

Aby uchronić się przed Ostrą Chorobą Górską, trzeba się prawidłowo, stopniowo aklimatyzować do wysokości. Należy unikać bezpośrednich przelotów na wysokość powyżej 3000 m n.p.m. Jeżeli jednak nie ma innej możliwości i jesteśmy zmuszeni do szybkiego transportu lotniczego do wysoko położonego miasta (np. Lhasa 3700 m n.p.m., La Paz 4150 m n.p.m.) bądź transportu helikopterem do bazy wyprawy na

PATENT NA ROZPOZNANIE OSTREJ CHOROBY GÓRSKIEJ (SKALA LAKE LOUISE AMS). OBJAWY OSTREJ CHOROBY GÓRSKIEJ.

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
	W ogóle nie mogę spać	3
Jeżeli masz ból głowy i SUMA pozostałych czynników (bez oceny bólu głowy) jest ≥ 3 , to masz Ostrą Chorobę Górską.		



Wysokogórskie lotnisko w Nepalu – Jomson.

Lotnisko w Lukli, 2860 m n.p.m.



wysokość powyżej 3000 m n.p.m., należy na 24 godziny przed planowanym wylotem rozpocząć leczenie profilaktyczne polegające na przyjmowaniu 1/2 tabletki (250 mg) Acetazolamidu dwa razy dziennie i kontynuować to leczenie przez pierwsze cztery, pięć dni pobytu na wysokości.

Leczenie AMS

Co robić, gdy boli głowa i wszystko wskazuje na to, że jesteśmy ofiarami AMS? Po pierwsze, przez 24 godziny masz zakaz wchodzenia wyżej. W tym czasie odpoczywasz i zażywasz leki przeciwbólowe (Ibuprofen 400 mg co 6 godzin) oraz „złoty standard” na Ostrą Chorobę Górską: Acetazolamid (250 mg co 8 godzin). Acetazolamid to nazwa chemiczna leku, nazwa handlowa to Diuramid lub Diamox. Najbardziej pożądanym efektem przyjęcia tego leku w górach wysokich jest zwiększenie częstości oddechu, czyli ilości świeżego powietrza w płucach, co ostatecznie zwiększa ilość tlenu dostarczanego do komórek naszego organizmu. W efekcie Acetazolamid sztucznie przyspiesza składową aklimatyzacji, polegającą na zwiększeniu częstości i głębokości od-



Acetazolamid - Diuramid.

dechu. Dodatkowy, mniej pożądaný, efekt Acetazolamidu to zwiększenie ilości wydalanego moczu. Niestety, lek ten może wywoływać także objawy uboczne, jak uczucie mrowienia rąk, nóg lub ust, które ustępują po zaprzestaniu jego przyjmowania. Ponadto niektóre osoby są uczulone na Acetazolamid, więc przed wyruszeniem w góry warto sprawdzić, jak działa na nas ten lek. Uchroni nas to przed przypisywaniem potencjalnych niepożądanych objawów wywołanych przez Acetazolamid np. chorobie górskiej.

Zejsście z Little Tukuhe Peak.

