

Vysokohorská (výšková) nemoc

Cestování do horských oblastí a výlety do vysokých nadmořských výšek, jako jsou horské túry nebo expedice na vrcholy, jsou pro mnoho lidí jedinečným a vzrušujícím zážitkem. Překonávání výzev, objevování dechberoucích panoramat a dosažení vrcholu mohou být splněním životního snu. S těmito úžasnými zážitky se však mohou spojit i zdravotní rizika, mezi něž patří vysokohorská nemoc, která může potkat každého, kdo se náhle ocitne ve vyšších nadmořských výškách, obvykle nad 2 500 metrů nad mořem.

Co je vysokohorská nemoc?

Vysokohorská nemoc (známá také jako akutní horská nemoc, AHS) je způsobena sníženým obsahem kyslíku ve vzduchu ve vyšších nadmořských výškách. Jak se výška zvyšuje, tlak kyslíku klesá, což znamená, že tělo musí vynaložit více úsilí na zásobování orgánů a tkání kyslíkem. V reakci na tento stres může tělo reagovat různými způsoby, což může vést k příznakům vysokohorské nemoci.

Nejčastějšími příčinami vysokohorské nemoci jsou rychlý vzestup do vysokých nadmořských výšek, neadekvátní aklimatizace (proces přizpůsobení těla snížené koncentraci kyslíku) a přetížení těla na vysoce náročných túrách.

Příznaky vysokohorské nemoci

Příznaky vysokohorské nemoci se mohou objevit již po několika hodinách pobytu ve vyšších nadmořských výškách, ale obvykle se rozvinou až po 6 až 12 hodinách. Zpočátku jsou příznaky mírné a mohou být snadno zaměněny za únavu nebo běžné virové onemocnění. Mezi běžné příznaky patří:

- **Bolesti hlavy** – může se stupňovat při zůstávání ve výšce bez dostatečného přizpůsobení
- **Únava a slabost**
- **Nevolnost a zvracení**
- **Závratě**
- **Nespavost**
- **Rychlý srdeční puls a zrychlené dýchání**

Pokud jsou příznaky ignorovány nebo se ignoruje potřeba aklimatizace, může se stav zhoršit a vyvinout se v těžší formy vysokohorské nemoci, jako je **edém plic** (HAPE) nebo **edém mozku** (HACE), což jsou život ohrožující stavy, které vyžadují okamžitou lékařskou pomoc. Plicní forma (HAPE) se projeví rozvojem akutní

dušnosti, zatímco v případě mozkové formy (HACE) dochází k rozvoji zmatenosti, neurologických příznaků a poruchy vědomí.

Prevence vysokohorské nemoci

I když není možné zcela eliminovat riziko vysokohorské nemoci, existuje několik účinných způsobů, jak toto riziko minimalizovat a zajistit bezpečný pobyt ve vysokých nadmořských výškách.

1. **Postupné zvyšování nadmořské výšky** – Aklimatizace je klíčem prevence vysokohorské nemoci. Při výstupech nad 2500 m je důležité, aby se výška zvyšovala postupně. Doporučuje se, aby se výška, ve které spíte, nezvyšovala o více než 300 až 500 metrů za den. Během dne můžete vystoupat i výše, je ale nutné se na noc vrátit do bezpečné výšky. Při pobytu ve výškách nad 3500 m se doporučuje maximální spací výšku navýšit o 300 m. Dlouhodobý pobyt v extrémních výškách nad 5500 m se nedoporučuje.
2. **Dostatek odpočinku** – Po každých 3-4 dnech výstupu by měl následovat aklimatizační den bez dalšího vzestupu výšky noclehu. Tělo tak má čas přizpůsobit se nižší koncentraci kyslíku.
3. **Hydratace a výživa** – Udržování dostatečného přísunu tekutin a pravidelná konzumace kvalitních potravin, je důležité. Dehydratace zhoršuje příznaky a může urychlit rozvoj vysokohorské nemoci. Vyhněte se diuretickým nápojům jako je káva a alkohol.
4. **Vyvarujte se alkoholu a sedativ** – Alkohol a sedativa mohou působit tlumivě na dýchací centra a negativně ovlivnit přizpůsobení organismu na vysokou nadmořskou výšku, běžná analgetika jako je paracetamol nebo ibuprofen lze v případě mírné bolesti hlavy využít dle příbalového letáku
5. **Monitorujte své příznaky** – Pokud máte příznaky vysokohorské nemoci, je důležité je sledovat. Pokud se vaše příznaky zhoršují, měli byste okamžitě přerušit vzestup a sestoupit na nižší výšku.
6. **Preventivní medikace** – v případě výstupu do extrémních výšek je možné po dohodě s lékařem využít preventivní užívání acetazolamidu k usnadnění aklimatizace, lék sám o sobě ale nenahrazuje správnou aklimatizaci

Léčba vysokohorské nemoci

Pokud se u vás objeví příznaky vysokohorské nemoci, je důležité včas jednat. Mírné příznaky lze léčit dostatečným odpočinkem a hydratací, avšak v těžších případech je nutné okamžitě snížit výšku. V případě těžšího stavu, jako je edém plic nebo mozku, je nutné co nejrychleji sestoupit na nižší výšku a vyhledat lékařskou pomoc.

- **Sestup na nižší výšku** – Nejúčinnější metodou léčby vysokohorské nemoci je rychlý sestup do nižší nadmořské výšky. I několik set metrů může výrazně zmírnit příznaky.
- **Lékařské ošetření, kyslíková terapie, specifická léčiva**

