

Vysokohorská nemoc

Každý pobyt ve vysokohorském prostředí s sebou nese určitá rizika. Ve vyšších nadmořských výškách (zpravidla nad 2500 m) se snižuje množství kyslíku ve vzduchu a může dojít k tzv. akutní horské nemoci.

První projevy bývají velmi nespecifické – objevují se bolesti hlavy, závratě, nevolnost nebo zvracení, problémy se spánkem či slabost. I s lehkými projevy výškové nemoci se nedoporučuje pokračovat ve výstupu a vyčkat do odeznění příznaků, případně sestoupení do nižších poloh.

Z lehké formy se pak mohou vyvinout závažnější stavy – otok plic nebo otok mozku. Tyto stavy se většinou vyskytují v nadmořských výškách od 4000 m. Otok plic se projeví dušností, zrychleným dýcháním a kašlem; otok mozku pak bolestí hlavy, změnami chování a narušením koordinace chůze (typicky porucha chůze pata-špička).

Ideální první pomocí je sestoupit do nižších nadmořských výšek a co nejvíce omezit fyzickou aktivitu. Aby se předešlo výškové nemoci, je potřeba do hor stoupat postupně (ideálně 300-400 m/den), je nutný dodržovat pitný režim, vyvarovat se alkoholu a kouření. Při podezření na otok mozku lze v terénu užít dexamethazon 8mg nárazově (a pokračovat 4mg po 6 hodinách), vždy je ale nutné konzultovat zdravotní stav s lékařem.