

## Răul de înălțime

La altitudini mai mari de 2500 de metri există o presiune scăzută a oxigenului. Pe măsură ce se urcă, scade presiunea atmosferică a oxigenului și distribuția acestui gaz în țesuturile organismului. Acest fapt provoacă reacții în corpul nostru. Disconfortul - sau simptomele - care provoacă aceste modificări sunt cunoscute sub denumirea de rău de înălțime (sau rău de munte).

Severitatea simptomelor depinde de starea de sănătate, înălțimea, rata ascensiunii, activitatea și aclimatizarea persoanei, astfel încât aceasta poate să fie mai gravă pentru acei alpiniști cu probleme de sănătate sau care nu au fost aclimatizați sau pre-instruiți, care urcă la altitudini mai mari sau mai repede sau cei care desfășoară o activitate fizică mai mare.

În plus, înălțimea poate agrava unele boli: hipertensiunea arterială, boala cardiacă, boala pulmonară cronică, anemia etc.

Procesul de aclimatizare durează de obicei de 1 sau 2 săptămâni: organismul reacționează prin creșterea frecvenței cardiace și respiratorii și a globulelor roșii. După revenirea la înălțimi mai mici, aclimatizarea se pierde de asemenea în aproximativ 1 sau 2 săptămâni.

### Care sunt simptomele pe care le produce?

La început, dureri de cap, vărsături și oboseală. Ulterior, pot apărea stres respirator, amețală, instabilitate, incoordonare, schimbări de conștiență și, în cele din urmă, comă.

### Cum se poate prevenii?

- Urcați treptat (500 de metri pe zi) și mergeți la culcare la o altitudine cu cel mult 300 de metri mai mare decât cea la care ați dormit cu o noapte înainte.
- Activitate fizică moderată până în momentul aclimatizării. Luați o pre-pauză de 48 de ore și aclimatizați timp de o săptămână.
- Evitați băuturile alcoolice.

- Creșteți de forma conștientă frecvența respiratorie și profunzimea inspirațiilor.
- Evitați medicamentele care pot interfera cu funcțiile respiratorii, cum ar fi sedativele și analgezicele narcotice.
- Beți multă apă și evitați sarea.
- Fiți atent ca urina să fie clară.
- Purtați îmbrăcăminte adecvată, deoarece frigul favorizează răul de înălțime.
- Dacă luați contraceptive, este de preferat să schimbați metoda contraceptivă, deoarece acestea favorizează retenția lichidelor și tromboza.
- Dacă luați chimioprofilaxie antimalarială, trebuie să vă opriți imediat după 1800 de metri, deoarece pot apărea primele simptome de rău de înălțime. Malaria nu este transmisă la o altitudine mai mare decât aceasta.
- Dacă apare cefaleea, odihniți-vă și tratați-vă cu paracetamol sau acid acetilsalicilic. Nu reluați ascensiunea până când disconfortul nu dispare. În caz de înrăutățire sau apariție a stresului respirator, a instabilității sau a lipsei de coordonare, procedați la o coborâre imediată și consultați un centru de sănătate.

- Consultați-vă medicul înainte de a pleca, mai ales dacă aveți o boală cronică; medicul va evalua dacă trebuie să luați vreun tratament preventiv și vă va oferi sfaturile necesare pentru a vă ajuta ca călătoria dvs. să fie o experiență pozitivă.

