

Răul de Altitudine

La altitudini superioare a 2.500 de metri există o presiune scăzută a oxigenului. Pe măsură ce se urcă, presiunea și disponibilitatea acestui gaz scad. Acest lucru provoacă în organismul nostru o serie de neplăceri și manifestări care sunt cunoscute sub denumirea de rău de altitudine (sau rău de munte).

Gravitatea sa depinde de starea de sănătate, de altitudine, de ritmul de ascensiune, de nivelul de activitate și de aclimatizarea individului. Va putea fi mai grav în cazul alpinistilor care prezintă probleme de sănătate sau care nu au realizat o aclimatizare sau un antrenament prealabil, al celor care urcă la o altitudine mai mare sau mai rapid, ori al celor care desfășoară o activitate fizică mai intensă.

În plus, altitudinea poate agrava anumite boli: hipertensiune arterială, afecțiuni cardiace, boală pulmonară cronică, anemie etc.

Procesul de aclimatizare este, în general, de 1 sau 2 săptămâni: organismul reacționează prin creșterea frecvenței cardiace și respiratorii și a numărului de globule roșii. Odată revenit la altitudini mai joase, procesul de aclimatizare se pierde, de asemenea, în aproximativ 1 sau 2 săptămâni.

Ce simptome produce?

Pot apărea dureri de cap, greață, vărsături, pierderea apetitului, oboseală și somnolență. În cazuri mai grave, ar putea apărea dificultăți de respirație, amețeli, instabilitate, lipsă de coordonare, alterarea stării de conștiință și, în ultimă instanță, comă.

Cum poate fi prevenit?

- **Planificați-vă călătoria în avans și cu anticipație.** Dacă este posibil, organizați itinerariul în așa fel încât să permită o ascensiune progresivă cu aclimatizare.
- **Urcați treptat** (500 de metri pe zi) și coborâți pentru a dormi la o altitudine care să nu fie cu mai mult de 300 de metri mai mare decât cea la care ați dormit în noaptea precedentă.
- **Permiteți timp pentru aclimatizare** înainte și în timpul ascensiunii.
- **Acordați prioritate odihnei nocturne.** A dormi bine și în mod adecvat favorizează adaptarea organismului la altitudine.

- **Moderați activitatea fizică.** Evitați eforturile intense pe durata primelor zile petrecute la altitudine. Creșteți nivelul de activitate într-o manieră progresivă și graduală.
- **Mențineți-vă bine hidratat.** Consumați și beți o cantitate abundentă de apă pe parcursul întregii zile. Evitați deshidratarea.
- **Evitați alcoolul și sedativele.** Băuturile alcoolice și anumite medicamente pot agrava sau pot înrăutăți simptomele. Evitați medicamentele care pot interfera cu funcția respiratorie, precum sedativele și analgezicele narcotice.
- **Alimentație ușoară și echilibrată.** Preferați mese ușoare, lejere și bogate în carbohidrați.
- **Folosiți o îmbrăcăminte adecvată.** Utilizați o îmbrăcăminte potrivită pentru temperaturi scăzute, deoarece frigul poate favoriza apariția răului de altitudine.
- **Dacă suferiți de vreo boală cronică,** consultați medicul sau medicul dumneavoastră înainte de plecare. Acesta sau aceasta va evalua dacă trebuie să urmați vreun tratament preventiv sau de urgență și vă va oferi recomandările necesare pentru a contribui la faptul ca călătoria dumneavoastră să fie o experiență pozitivă.

Dacă apar simptome

- Păstrați odihna și tratați durerea cu Paracetamol.
- Nu reluați ascensiunea până când nu au dispărut complet neplăcerile sau simptomele.
- Dacă simptomele persistă, începeți coborârea imediat și solicitați asistență medicală.
- În cazul oricărei agravări sau al apariției unor simptome grave, precum dificultăți de respirație, instabilitate sau lipsă de coordonare, procedați la coborârea de urgență.

