

www.goryonline.com

alpinizm wspinaczka turystyka sprzęt literatura

# GÓRY

górski  
magazyn  
sportowy

nr 5 (168)  
maj 2008

cena 7,90 zł  
w tym VAT 7%

**ZIMOWE IMPRESJE**  
bujdatki

**MARGALEF**  
skalny raj

**VERDON**  
dla każdego

nr indeksu 358770



Robert  
Szymczak

# PORADNIK SZAMANA WYSOKOGÓRSKIEGO

## CZĘŚĆ 3



Robert Szymczak

foto: Robert Szymczak

No proszę! Wytrzymał z Ciebie zawodnik. To już trzecie spotkanie z szamanem wysokogórskim. W tym odcinku przedstawiam pierwsze kroki i decyzje, jakie należy podjąć, gdy jesteśmy świadkami wypadku w górach. Zdradzam także skład apteczki obozowej wyprawy na ośmiotysięcznik Dhaulagiri oraz dodaje otuchy tym, którzy borykają się z różnymi chorobskami, a mają parcie na góry wysokie. Kilka słów przeznaczonych specjalnie dla reprezentantek płci pięknej oraz dla mamusi i tatusiów. Zakończymy dość bezsennie informacją o tym, co zrobić, by się dobrze wyspać na wysokości.

### WOŁANIE O POMOC, WYPADEK W GÓRACH – CO TERAZ?

Ci z Was, którzy dokładnie przestudiowali pierwszą część poradnika, nie zadają takich pytań, ponieważ odpowiedź na nie znają i recytują obudzeni o północy w namiocie. Przygotowanie przed wyprawą zarysu logistyki akcji ratunkowej pozwala w sytuacji zagrożenia zachować spokój. „Zachowaj spokój i nie wywołuj paniki” – to hasło powtarzaj jak mantrę.

Zadbaj o bezpieczeństwo ofiar wypadku oraz reszty grupy, wybierając w miarę możliwości bezpieczne miejsce, w którym będziecie oczekiwali na pomoc. Pomoc nie zawsze błyskawicznie znajdzie się na miejscu, raczej należy się spodziewać kilku godzin do kilku dni oczekiwania.

Dobry ratownik to żywy ratownik. Oceń sytuację. Zbierz i przekaz służbom ratowniczym informację (patrz Tabela 1.).

Skontaktuj się ze służbami ratowniczymi, jeżeli oczywiście na danym terenie takowe działają. Jeśli nie, alternatywą może być transport helikopterem poszkodowanych do najbliższego szpitala. Im szybciej skontaktujesz się z ratownikami, tym szybciej uzyskasz pomoc (sposób powiadomienia odpowiednich służb

powinien być ustalony przed zaistniałą sytuacją kryzysową – element przedwyprawowych przygotowań). Po połączeniu przekazuj konkretne informacje, zgodnie z powyższą listą, zaczynając zawsze od lokalizacji, by w razie przerwania połączenia znalezienie was nie było problemem.

Zajmij się osobami poszkodowanymi. Jeżeli jest ich kilka, zacznij od najciężej chorych, dbając jednocześnie o komfort cieplny pozostałych (korzystaj z folii termoizolacyjnych – srebrną stroną do poszkodowanego). Przyklejenie plastra na zadrapaną skórę może poczekać, natomiast poszkodowany, który np. nie oddycha, powinien otrzymać pomoc natychmiast – wiadomości z kursu pierwszej pomocy, na którym byłeś przed wyprawą, mogą się tutaj bardzo przydać.

### APTECZKA WYSOKOGÓRSKA – CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

Apteczka osobista w bocznej kieszeni plecaka to zamknięta w jednym pudełku osiedlowa apteka razem z panią Goździkową i Twoim lekarzem rodzinnym. Rozsądnie wyposażona pozwoli Ci poradzić sobie w górach z błahymi, acz uciążliwymi dolegliwościami. Może także uratować życie. Niektóre leki znajdujące

### Tabela 1. Informacje, które należy przekazać służbom ratowniczym

1. Lokalizacja zdarzenia.
2. Rodzaj wypadku (upadek z wysokości, wychłodzenie organizmu, wpadnięcie do szczeliny).
3. Potencjalne niebezpieczeństwa dla ratowników (szczeliny).
4. Drogi dostępu do poszkodowanych.
5. Liczba osób poszkodowanych.

się w apteczce wymagają recepty i powinny być używane TYLKO za zgodą i wiedzą lekarza, dlatego przed wyprawą należy zgłosić się do lekarza rodzinnego. Lekarz rodzinny nie tylko zajmie się wypisaniem recept, wytłumaczeniem jak i kiedy używać danego leku, ale także ma szansę, znając Twoje zdrowie, zweryfikować skład apteczki. Dzisiejsza technika pozwala za pomo-



Helikopter transportowy, czasem ratunkowy – Kirgistan, baza Chan Tengri



Zestaw ratunkowy lekarza na treku



Sprzęt wyprawowy – nosze pachtowe



Apteczka obozowa- Dhaulagiri 2008 – rozłożona

foto: Robert Szymczak



foto: Robert Szymczak

cię telefonu satelitarne na konsultację z lekarzem oddalonym o kilka tysięcy kilometrów (w sytuacji wątpliwej po prostu do mnie zadzwoni). Zwróć uwagę, czy nie jesteś uczulony na jakieś leki. W Tabeli 3. przedstawiam propozycję składu apteczki dla osoby dorosłej – jest to skład apteczki, która znajdzie się w każdym obozie wyprawy Polish Dhaulagiri Expedition 2008. Zgłoś się z tą listą do lekarza rodzinnego, powinna pomóc wybrać optymalny skład apteczki. Wszystkie leki kup przed wyjazdem – w miejscu docelowym wyprawy oryginalność, cena i dostępność leków może być różna. Warto skład apteczki podzielić na połowę i schować zapas w innym miejscu, by w razie zguby nie pozostać na lodzie (bez apteczki). Medycyna wysokogórska jest dziedziną, która się rozwija. Wskazania lekarskie się zmieniają, dlatego aktualizuj swoją wiedzę ([www.medeveryest.webpark.pl](http://www.medeveryest.webpark.pl)).

## LECZĘ SIĘ Z POWODU CHOROBY X

**CUKRZYCA, CHOROBA SERCA, NADCIŚNIENIE, PADACZKA, CHOROBY PŁUC, ASTMA, ALERGIE....**

## CZY MOGĘ JECHAĆ W GÓRY?

Góry są zarezerwowane dla osób młodych.... duchem, a młodość duchowa, niestety, nie zawsze idzie

w parze z młodością fizyczną i zdrowiem. Jeżeli Twoje życie naznaczone jest stałym rytuałem przyjmowania leków i kontrolnymi badaniami u lekarza specjalności X, to nie jest to powód, dla którego należy zrezygnować z gór. Poniżej przedstawiam listę zadań, które powinienes zrealizować przed wyprawą.

Podczas wyprawy obserwuj dokładnie swój organizm, zapisuj jakie leki bierzesz. W sytuacji pogorszenia się stanu zdrowia poinformuj o tym kierownika wyprawy, nie ukrywaj tego. Zaprzestaj dalszej wspinaczki do czasu ustąpienia niepokojących objawów.

## INTERESUJĄCA DZIEWCZYNO, PIĘKNA KOBIETO !!!

Na wyprawie menstruacja może stanowić pewien problem. Jeżeli Twoje krwawienia są obfite, to na wysokości wraz z krwią stracisz duże ilości żelaza. W takiej sytuacji skonsultuj się z Twoim ginekologiem – od niego uzyskasz informację, jak uzupełniać tracone żelazo. Menstruacja sama w sobie może stanowić kłopot w sytuacji, gdy nie mamy możliwości skorzystania z urządzeń sanitarnych, co raczej jest regułą na wyprawie. Na trekkingu nie musi być z toaletami aż tak źle. Stosowanie antykoncepcji doustnej w górach niesie za sobą ryzyko powstania zakrzepów żylnych w nogach. Ryzyko jest realne po tygodniu pobytu na wysokości powyżej 4500 m n.p.m. Ryzyko jest większe u niewysportowanych i palących kobiet. Jeżeli jesteś lub możesz być w ciąży, nie wyjeżdżaj w góry – brak tlenu na wysokości może źle wpłynąć na rozwój płodu, szczególnie w okresie pierwszych trzech miesięcy ciąży.

## MŁODA MAMUSIU I MŁODY TATUSIU! DZIECIAKU !!!

Podróż z dzieckiem w góry to wymagająca, ale wspaniała przygoda. Po pierwsze porozmawiaj o swoich planach z lekarzem Twojego dziecka. Daj mu trzy miesiące na przygotowanie pod kątem medycznym Ciebie i twojej pociechy do wyjazdu. Dobierz cel wyjazdu do możliwości dziecka. Wyposaź dziecko w odpowiedni sprzęt. Przewiduj i planuj – chodząc po górach musisz wiedzieć, co zrobić w razie choroby Twojej pociechy. A kto opiekuje się dzieckiem, jeżeli to Ciebie dopadnie któraś z Chorób Górskich? Dzieci są narażone na te same czynniki środowiska, co Ty i mogą chorować na Ostrą Chorobę Górską, Wysokogórski Obrzęk Płuc i Wysokogórski Obrzęk Mózgu. Problem w tym, że im dziecko jest mniejsze, tym kontakt z nim trudniejszy. Obserwacja aktywności dziecka, chęci do

## Tabela 2. Elementy do przygotowania w oczekiwaniu na helikopter

1. Przygotuj lądowisko: płaska powierzchnia, ok. 100 kroków średnicy.
2. Narysuj wielką literę H – użyj do tego kamieni, plecaków, kolorowych ciężkich elementów wyposażenia; lekkie zostałyby porwane przez wiatr podczas lądowania.
3. Jedną osobę ustaw poza lądowiskiem, plecami do wiatru z uniesionymi do góry ramionami, plecami do wiatru z uniesionymi do góry ramionami, by sylwetka przypominała literę Y.
4. Nie zbliżaj się do helikoptera bez zgody załogi – nieszczęścia chodzą parami.

## Tabela 3. Lista zadań do zrealizowania przed wyprawą

1. Wizyta u lekarza rodzinnego (pół roku przed wyprawą) celem określenia ryzyka wyjazdu w góry z Twoją chorobą. Ewentualna konsultacja z lekarzem zajmującym się medycyną podróży – medycyną wysokogórską ([www.medeveryest.webpark.pl](http://www.medeveryest.webpark.pl)).
2. Stworzenie planu działania w sytuacji potencjalnego ataku choroby podczas wyprawy; plan oparty o możliwości służb medycznych na danym terenie.
3. Ubezpieczenie pokrywające koszty leczenia, zaostrezenia lub pojawienia się objawów Twojej choroby.
4. Przygotowanie apteczki wyprawowej wyposażonej w leki, które przyjmujesz na stałe. Zabierz ze sobą podwójną ilość leków, podziel je na kilka osobnych części i przechowuj w odrębnych miejscach (w plecaku Twoim, ale także np. lidera, lekarza lub partnera wspinaczkowego).
5. Poinformuj organizatora wyjazdu i kolegów wyprawowych o Twoim problemie zdrowotnym. Na wyprawie Twoje kłopoty ze zdrowiem to już nie jest prywatna sprawa. Koledzy, uczestnicy trekkingu czy wyprawy powinni wiedzieć, jakie są objawy Twojej choroby i jak można Ci pomóc. Warto w apteczce mieć laminowaną kartkę z informacjami jakie leki, w jaki sposób i kiedy podać. Pamiętaj, że pogorszenie Twojego stanu zdrowia w górach zagraża nie tylko Tobie, ale także towarzyszom wspinaczki, którzy w trudnych warunkach mogą być zmuszeni do organizacji akcji ratunkowej.
6. Przeszkol kolegów w tym, jak Ci mogą pomóc, gdy pojawią się objawy choroby.
7. Uzyskaj od lekarza kartę informacyjną na temat stanu zdrowia – wersję przetłumaczoną na język angielski zabierz ze sobą na wyprawę i przechowuj w łatwo dostępnym miejscu, np. z innymi dokumentami.

zabawy, apetytu i snu pozwoli Wam, Tatusiu i Mamusiu, na zauważenie zmian. Jeżeli dziecko jest bardziej płacziwe, nie ma apetytu, źle śpi to SCHODZIMY. Jeżeli cokolwiek zaniepokoi Ciebie, jeśli chodzi o stan



Mały mieszkaniec Tybetu

foto: Robert Szymczak



Mała mieszkanka Kirgistanu

foto: Piotr Pawłus



Nie wyspałem się, a Ty?

foto: Robert Szymczak

zdrowia dziecka, to natychmiast schodź w dół.

## KRAINA WYSOKOGÓRSKIEGO SNU.

Są tacy, którzy w górach śpią twar- do, snem sprawiedli- wego, ale, niestety, nie jest to reguła. Zazwy- czaj przez kilka pierw- szych dni na wysoko- ści, przekładając się z boku na bok, nie możemy zasnąć, liczy- my barany, jaki i lamy. Jeżeli już uda się za- spać, to sen często jest płytki, przerywa- ny przebudzeniami, które mogą być wyni- kiem silnego parcia na pęcherz lub prze- rwanego oddechu. Ten ostatni to wystę- powanie nawet kilku- nastoletnich wzdychów przerw w oddychaniu, które następują po okresie przyspieszo- nego oddechu. Taki oddech występuje po- wszechnie od wyso- kości 2800 m, powy- żej 5000 m u niemal każdego, więc z decy- zją o nocnej reanimacji partnera lub partnerki metodą usta-usta wstrzymaj się, chy- ba że działasz na zasadzie „każdy pretekst dobry”. Po takiej nocy mamy wrażenie, że w ogóle nie spaliśmy i nie jesteśmy wypoczęci. Przyczyną zaburzeń snu jest mała ilość tlenu. Bardziej błahym powodem mogą być spartańskie warunki noclegu – twarda, nierówna powierzchnia do spania, zimno i ciasno, chrapiący towarzysz. Wraz z lep- szą aklimatyzacją śpi nam się coraz lepiej. Przed wyjazdem zainwestuj w dobry, wy- godny, ciepły śpiwór, wygodną karimatę lub termarest. Stopery do uszu też mogą się przydać. Na wyprawie unikaj wieczornej lampki wina oraz filiżanki kawy. Lekiem, który poprawia jakość snu jest Acetazolamid. Nie można stosować silniejszych leków nasennych, takich jak Zolpidem, u osób z Ostrą Chorobą Górską, Obrzękiem Płuc lub Mózgu. Lek ten stosujemy pod kontrolą lekarza. Zaburzenia snu są jednym z ob- jawów Ostrej Choroby Górskiej – stosuj Acetazolamid. Gdy utrzymują się przez kil- ka dni, zejźdź niżej i wyśpij się. Jeżeli na nizinie chorujesz na bezdechy nocne, skon- sultuj się z lekarzem przed wyprawą.

Dobrnęliśmy do końca ostatniej, trzeciej części Poradnika Szamana Wysokogór- skiego. Dziękuję za uwagę. Wszelkie uwagi i zapytania proszę kierować na mój sza- mański adres mailowy, znajdujący się na stronie [www.mede Everest.webpark.pl](http://www.mede Everest.webpark.pl). Zapra- szam do kolejnych numerów GÓR do kolumny szamana wysokogórskiego, gdzie będę starał się odpowiadać na Wasze pytania oraz przybliżyć to, co w działce „zdrowie w gó- rach” pojawia się nowego.

**DO ZOBACZENIA W GÓRACH.**

Masz pytania? Zapraszam na stronę [www.mede Everest.webpark.pl](http://www.mede Everest.webpark.pl)

Przydatne linki:

[www.mede Everest.webpark.pl](http://www.mede Everest.webpark.pl)

[www.ismmmed.org](http://www.ismmmed.org)

[www.mede ex.org.uk](http://www.mede ex.org.uk)

### Tabela 4. Skład apteczki obozowej – Polish Dhaulagiri Expedition 2008

POLISH DHAULAGIRI EXPEDITION 2008	JAK BRAĆ!	ILOŚĆ
<b>BOX 1: CHOROBA GÓRSKA</b>		
(OSTRA CHOROBA GÓRSKA) ACETAZOLAMID(250mg)		
(OBRZEK PŁUC) NIFEDYPINA (20mg)	1/8 godz	15
(OBRZEK MÓZGU) DEKSAMETAZON (1mg)	1/12 godz.	4
(PROFILAKTYKA AMS) ACETAZOLAMID(250mg) pół tabl. / 12godz.		
<b>BOX 2: BÓL</b>		
(BÓL GŁOWY, ODMROŻENIE) IBUPROFEN (400mg)	1/8 godz	10
(SIŁNY BÓL) KETONAL	1/8 godz	10
RANIGAST (150mg) (1) 1krw. x IBUPROFEN I KETONAL)	1/12 godz	10
(BÓL BRZUCHA) NO-SPA (40mg)	1/8 godz	5
<b>BOX 3: BIEGUNKA/NUDNOŚCI/WYMIOTY</b>		
(BIEGUNKA) LOPERAMIDE (max 8tabli dziennie)	1/ stolec	15
(BIEGUNKA) NIFUROXAZIDE	2/8 godz	12
(NUDNOŚCI/WYMIOTY) METOCLOPRAMIDUM	1/8 godz	5
(ODWODNIENIE) GASTROLIT	2/8 godz	5
<b>BOX 4: INFЕКCJE/KASZEL</b>		
(INFЕКCJA) AUGMENTIN (1g) - przez minimum 5 dni	1/12 godz	10
(KASZEL) THIOCODIN	1/8 godz	5
<b>BOX 5: GORĄCZKA, GRYPA, ZAPALENIE GARDŁA</b>		
ASPIRINA	1/8 godz	10
SKORBOLAMID	1/8 godz	10
RUTINOSKORBIN	1/8 godz	15
CALCIUM Z VIT C	1/8 godz	4
(ZAPALENIE GARDŁA) CHLORCHINALDIN - SSIJIII	1/3 godz	10
(ZAPALENIE GARDŁA) SEPTOLETE - SSIJIII	1/3 godz	10
<b>BOX 6: WYCZERPANIE</b>		
GLUKARDIAMID	2/8 godz	8
KOPIKO (cukierki)	1/8 godz	4
<b>BOX 7: OCZY, ŚLEPOTA ŚNIEŻNA, ZAPCHANY NOS</b>		
(OCZY) SULFACETAMIDUM 10% H-E-C	2/8 godz	1
(NOS) XYLOMETAZOLINE	1/8 godz	1
<b>BOX 8: SEN - BEZSENNOŚĆ</b>		
ACETAZOLAMID	1/ noc	10
ZOLPIDEM (STILNOX)	1/ noc	10
<b>BOX 9: URAZY, RANY, OPARZENIA</b>		
plaśter bez opatrunku		1
plastry z opatrunkiem		10p
(PECHERZE) - plastry COMPETE		5
plątki alkoholowe LEKO		2
gaziki jałowe		3
bandaż elastyczny		1
sznurek, igła jałowa		3
kram z maksymalnym filtrem UV		1
sznorka do ust z filtrem UV		1
folia termoizolacyjna - NRC		1



8a.pl

Górski Sklep Internetowy

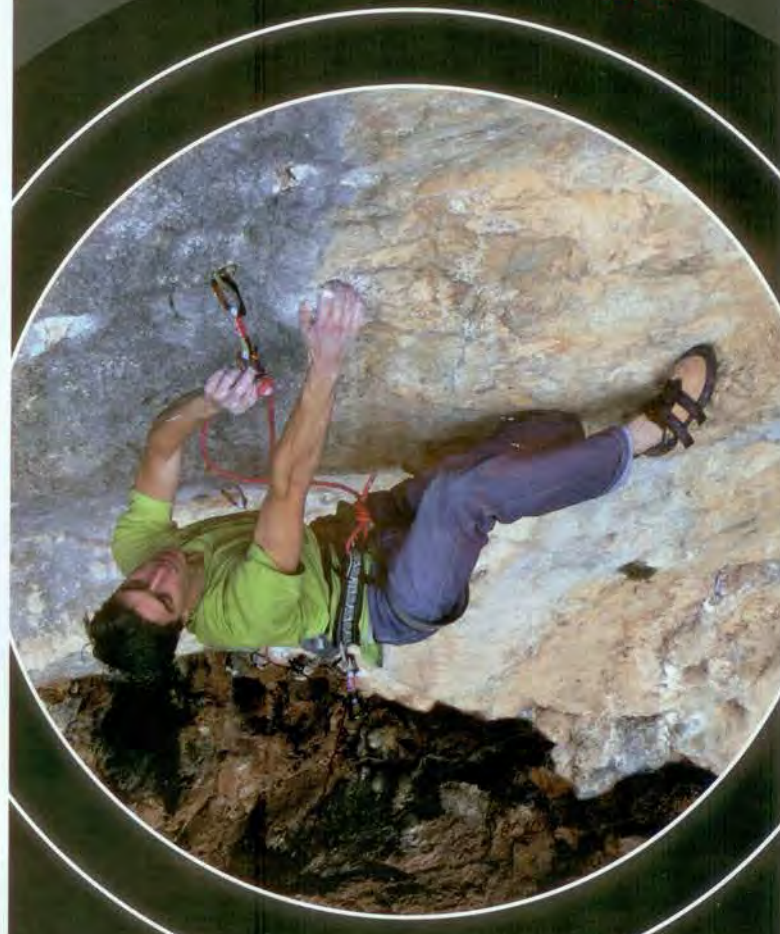
NEPA Ant Strap  
~~299 zł~~ 259 zł



Roca Fanatic 449 zł  
+ CT ekspres GRATIS!



TNF Spire 30 I  
329 zł



Metolius  
Ultralight TCU  
779 zł



Black Diamond  
Momentum  
199 zł



CT Ekspresy  
5 szt. od 189 zł



www.8a.pl