



PRZYGOTOWANIE MEDYCZNE – opracował dr Andrzej Machalica*

Nie jest zadaniem tego opracowania opisanie choroby wysokościowej, ale zalecenia medyczne przed wyjazdem - podkreśla dr Andrzej Machalica. Osoba zdrowa, w normalnej kondycji fizycznej, powinna wykonać przede wszystkim ogólne badanie lekarskie: morfologia, poziom żelaza, cukier na czczo, moczu, rentgen przeglądowy klatki piersiowej, EKG spoczynkowe, USG brzucha.

Badania te mają na celu wykrycie potencjalnych problemów, które mogą się pojawić/zaostriżyć pod wpływem wysiłku fizycznego i dużej wysokości. Przed wyjazdem należy rozwiązać problemy zdrowotne:

- sanacja uzębienia (niebezpieczne zaostżenia objawów na dużej wysokości);
- eradykacja zakażenia *helicobacter pylori* (czynn timeriologiczny choroby wrzodowej – test na *helicobacter* powinny wykonać osoby z wywiadem w kierunku choroby wrzodowej i/lub z dolegliwościami gastrycznymi; w razie dodatniego wyniku leczenie eradykacyjne pod kierunkiem lekarza rodzinnego);
- usunięcie kamiczego pęcherzyka żółciowego nawet jeśli choroba jest dotychczas bezobjawowa (kamica znaleziona w USG);
- zoperowanie przepuklin także bezobjawowych;
- w przypadku objawów lub stwierdzenia w USG kamicy nerkowej należy usunąć (rozbić) kamienie zagrażające kolką/zastojem moczu (wskazana konsultacja urologiczna);
- wyleczenie objawowej lub bezobjawowej (stwierdzonej w badaniu moczu) infekcji układu moczowego;
- wyleczenie przewlekłych infekcji układu oddechowego w szczególności zapalenia zatok (objawem są bóle głowy, nawracające ropne katar, zapalenia ucha środkowego, zaburzenia drożności nosa) pod kontrolą laryngologiczną;
- w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w EKG lub wcześniejszego leczenia chorób układu krążenia konieczna konsultacja kardiologiczna – w razie potrzeby badanie echo, 24-godzinne EKG (Holter), próba wysiłkowa;
- w razie nieprawidłowości stwierdzonych badaniem klatki piersiowej lub wcześniejszego leczenia chorób układu oddechowego konieczna konsultacja pulmonologiczna – w razie potrzeby badania dodatkowe np. spirometria;
- przy stwierdzeniu niedokrwistości (anemii) i/lub niedoboru żelaza należy wykluczyć groźne choroby będące przyczyną takiego stanu (pod kierunkiem lekarza rodzinnego) i uzupełnić niedobory żelaza;
- stwierdzenie nieprawidłowego poziomu cukru na czczo wymaga dalszej diagnostyki pod kierunkiem lekarza rodzinnego; stwierdzenie cukrzycy/nieprawidłowej tolerancji glukozy nie stanowi bezwzględnego przeciwwskazania do udziału w trekkingu natomiast wymaga odpowiedniego leczenia.

Należy skonsultować z lekarzem prowadzącym (rodzinnym) czy stosowane leczenie nie stanowi przeciwwskazania do udziału w trekkingu na dużej wysokości oraz kontynuację dotychczasowego przewlekłego leczenia w warunkach dużego wysiłku na dużej wysokości (leki moczopędne, kardiologiczne zwłaszcza antyarytmiczne, leki przeciw nadciśnieniowe).

PAMIĘTAĆ o zabranii zażywanych przewlekle leków w odpowiedniej ilości z pewnym nadmiarem i rozmieszczeniu ich w różnych częściach bagażu (gdy zagubi się część zapasu leków pozostałe wystarczą).

(*) **ANDRZEJ MACHALICA**, urodzony w 1957 roku w Krakowie i tam mieszka. Studia lekarskie ukończył w 1982 roku, specjalizacje: chirurgia i medycyna ratunkowa. Doświadczenie zawodowe: chirurgia ogólna - 1982-2000; medycyna ratunkowa - od 1983 do dziś. W karetkach reanimacyjnych spędził 25 000 godzin, w śmigłowcu ratowniczym 8000 godzin i tyleż samo w szpitalnych oddziałach ratunkowych.

Doświadczenie górskie: wspinaczka (tatrzańska) od 1974 roku, przewodnik tatrzański; turystyka kwalifikowana - w Alpach od 1979 roku ok. 20 wyjazdów (m.in. Mont Blanc trzykrotnie, w tym raz samotnie), Dolomity, Riła, Piryn, Olimp, Etna, Apeniny-Abruzja. Ponadto jest skoczkiem spadochronowym - oddał 413 skoków. W roku 2018 był kierownikiem jednej z grup trekkingowych z Lukli do bazy pod Everest.

Obecnie pracuje w Lotniczym Pogotowiu Ratunkowym, Krakowskim Pogotowiu Ratunkowym i Szpitalu w Oświęcimiu – Oddział Ratunkowy, Zespół Ratownictwa Medycznego.