



[Inici](#) | [Activitats](#) | [Metges](#) | [PMF-Muntanyisme](#)

▶ [Inici de sessió](#) ▶ [Escalada gel](#)
[Registre](#)

Search

▶ [ACCÉS](#)

▶ [MEDI AMBIENT](#)

▼ [MÈDICS](#)

>> [CONSELLS I RECOMANACIONS](#)

>> [PMF-ALPINISME](#)

>> [PMF-ESCALADA ESPORTIVA](#)

>> [ÚS DE LA MEDICINA](#)

>> [MEDICINA DE MUNTANYA](#)

▶ [EXPEDICIONS](#)

▶ [QÜESTIONS JURÍDIQUES](#)

▶ [ÈTICA](#)

▶ [SEGURETAT](#)

▶ [JOVENTUT](#)

PMF metge-Muntanyisme

Què és el mal d'altura?

El mal d'alçada és un "terme genèric" i inclou 3 components: el mal de muntanya agut (SCA), que és essencialment mal de cap i nàusees en aproximadament 3000m o més i és una malaltia benigna. Tant l'edema pulmonar de gran alçada (HAPE) i edema cerebral d'alta altitud (FA) són les formes de vida o mort de la malaltia i, fonamentalment, són la recollida d'aigua en els pulmons o en la recollida d'aigua al cap, respectivament. El pilar del tractament per al mal d'alçada és de descens.

Evitar la hidratació fa mal d'alçada?

En l'actualitat hi ha molt poques dades que mostren que la hidratació per si influeix en la susceptibilitat a la malaltia d'alçada. Tanmateix, és una mala idea a la deshidratació a la muntanya com els símptomes de la deshidratació (mal de cap i fatiga) imiten els símptomes de la malaltia aguda de muntanya. Per la mateixa raó no ha overhydrate per beure líquids en excés en els nivells baixos de sodi (hiponatremia) pot donar lloc. Si són greus, la hiponatremia pot donar lloc a canvis d'estat mental.

Té l'aptitud física prevenir el mal d'altura?

Encara que és una bona idea que s'ajusti a l'anar a gran alçada, no hi ha proves que demostrin l'aptitud física que protegeix una persona de mal d'alçada. De fet, gent que és molt convenient (corredors de marató, per exemple) semblen ser més susceptibles a la malaltia d'alçada, ja que poden "desafiantment" a si mateixos molt més que l'home comú a l'altitud. L'excés d'esforç és un factor de risc per al mal d'alçada.

No beure alcohol causa problemes en l'alçada?

Potser perquè l'alcohol pot baixar la respiració, i atès que la hiperventilació és la pedra angular d'aclimatació, qualsevol substància (un altre exemple són les pastilles per dormir) que inhibeix la respiració ha de ser evitat.

A més l'alcohol pot causar deshidratació i símptomes d'imitar el mal de muntanya agut.

He de prendre Diamox (acetazolamida) quan va a gran alçada?

La gent necessita per ascendir en les etapes del procés de deixar el treball d'aclimatació en els seus cossos. Prendre medicaments a les muntanyes que cal evitar. No obstant això per a les persones que volen a gran alçada llocs com La Paz, Bolívia, Lhasa o el Tibet, o per a missions de rescat a gran alçada (dos casos en que no hi ha possibilitats d'aclimatació), prenent Diamox (125 mg dues vegades al dia) com profilaxi pot tenir sentit si es sense antecedents d'al·lèrgia a la droga.

Per què algunes persones de la mateixa edat i els antecedents de patir mal d'altura, mentre que altres ni tan sols ascendent mentre que al mateix ritme a gran alçada?

Aquesta és una pregunta intrigant. Algunes persones poden estar més predisposats a aquesta malaltia que altres, possiblement, la predisposició genètica pot jugar un paper. És important tenir cura del seu company d'ascens a gran alçada.

La diarrea és una part del mal d'alçada?

No no ho és. Moltes de les regions són de gran alçada en els països en desenvolupament on la gastroenteritis (diarrea) és un problema comú a causa de la falta d'higiene. És important assegurar-se que estan bevent aigua potable, menjar aliments ben cuits i rentar-se les mans amb sabó per evitar aquesta misèria comú. La diarrea és més comú que el mal d'alçada en les muntanyes del món en desenvolupament.

Quin seria una taxa d'ascens de seguretat a gran alçada?

En general, després de 2700m, a no pujar més de 400 metres de l'anterior nit de somni seria una alçada raonable recomanació. Escalada d'alta i baixa per dormir poden ajudar en el procés d'aclimatació, però és important no overexert vostè en tractar d'aconseguir això. Un dia de descans després de cada dos dies de guanyar en alçada també pot ajudar. Per damunt de tot, és molt important per "escoltar" al seu cos a mesura que ascendim i no et exigeixis encara que seguint aquestes directrius aspres.

Què són els factors de risc "per al mal d'alçada?"

Una història prèvia de malaltia d'alçada, fins i tot quan gradualment ascendent a gran alçada és el millor factor de risc conegut. Escalada molt alt amb massa ràpidesa (vegeu la pregunta 8) i l'excés d'esforç físic són definitivament els factors de risc. Beure quantitats excessives d'alcohol, ús de píndoles per dormir, certes condicions mèdiques com la malaltia pulmonar crònica (per exemple, la fibrosi, emfisema) i en curs de les vies respiratòries inferiors també poden predisposar a la malaltia d'alçada. Així com d'hipertensió, diabetis, i fins i tot la malaltia de l'arteria coronària estable no de si mateixos predisposen a la malaltia d'alçada.

Tendeixo a aixecar molt sovint a la nit a gran alçada amb una "sensació d'ofec", causant a ser molt ansiosos. Què puc fer?

Aquest fenomen es deu a un excés de "respiració periòdica" a l'alçada i, sovint condueix a un atac d'ansietat. Aquest és un problema comú. Fiabilitat de les dades ha demostrat que dosis baixes de acetazolamida (125mg abans del sopar) poden



▼ [ESDEVENIMENTS](#)



disminuir aquests encanteris diaris de la respiració en els pacients i portar als més alts nivells d'oxigen i acabar amb la sensació d'asfíxia.

Teniu més preguntes sobre qüestions mèdiques en el muntanyisme? [Enviar a nosaltres](#) i tractarem de donar-li una resposta.

UIAA Oficina Monbijoustrasse 61 Postfach CH-3000 Bern 23 Suïssa | Tel: +41 (0) 31 370 1828 - Fax: +41 (0) 31 370 1838
Aquest és el lloc oficial de la Federació de Muntanyisme i Escalada (UIAA) i és © Copyright UIAA 2007 amb tots els drets reservats
[CONTACTE EUA](#) [RSS](#) [FEED](#)

Crèdits REALIZED BY **oiko**