

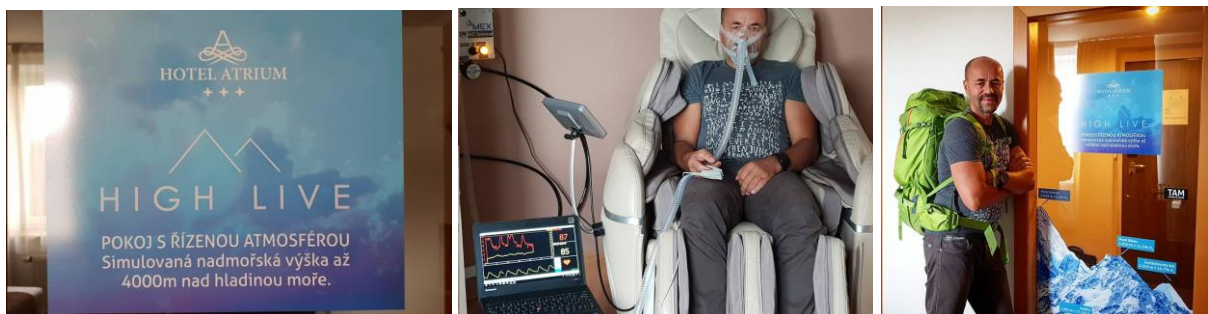
Lékařské komise UIAA jednala o preaklimatizaci

Mezi odbornými a organizačními body jednání Lékařské komise UIAA v Bolzanu v listopadu 2019, kterého se zúčastnila prezidentka Společnosti horské medicíny MUDr. Lenka Horáková, byly:

- + doporučení pro nemocné cukrovkou v horách (zpracovaná problematika je [volně přístupná v angličtině](#), avšak bude nutné vypracovat jednodušší verzi – „překlad“ pro laiky, nezdravotníky);
- + plánovaná doporučení – akutní stomatologické problémy na expedici, profylaxe malárie pro horolezce, prevence výškové nemoci;
- + případy selhání kyslíkových přístrojů v Nepálu;
- + [specifická nebezpečí v horských vulkanických oblastech](#);
- + zřizování privátních zdravotnických zařízení navázaných na nedávno otevřenou kliniku ERA v Káthmándú (ve vesnici Gokyo, plánováno v Dingboche a Lobuche), konkurujících Himalayan Rescue Association v Pheriche, které finančně těží z poskytování letecké záchrany a léčebné péče i při málo závažných zdravotních potížích na účet pojišťovacích společností.
- + Problematika tzv. preaklimatizace na výškovou hypoxii z hlediska účinnosti, etiky a právních aspektů

Preaklimatizace na výškovou hypoxii

Preaklimatizace na výškovou hypoxii – nedostatek kyslíku – ve velehorských výškách spočívá v pobytu člověka v podmínkách simulujících pobyt ve vyšších nadmořských výškách, a to před zamýšlenou cestou do velehor. Napodobení takového prostředí lze dosáhnout buď pobytem v barokomoře (se skutečně sníženým atmosférickým tlakem, který způsobuje zředění vzduchu), anebo v běžném prostředí (v normobarické hypoxii) dýcháním vzduchu se sníženou koncentrací kyslíku, a to buď v uzavřeném (hypoxickém) stanu, anebo z dýchacího přístroje.



Preaklimatizace má za cíl urychlit aklimatizaci v horách a snížit riziko akutní horské (výškové) nemoci.

Z předběžných studií, případových zpráv a osobních lze předpokládat, že přerušovaná normobarická hypoxie urychluje aklimatizaci a snižuje příznaky akutní výškové nemoci a může zvýšit šance na úspěch ve velehorách.

Konsensus o preaklimatizaci, publikovaný 17. 4. 2020 v on-line časopisu High Altitude Medicine & Biology ([Preacclimatization for Expeditions to Extreme Altitude: An Opinion Position from the Union Internationale des Associations d'Alpinisme Medical Commission](#)) se snaží odpovědět na otázky:



1. Je preaklimatizace bezpečná?
2. Jaký je optimální způsob – úroveň simulované výšky, doba a frekvence expozice (protokol)?
3. Je přerušovaná hypoxie účinná u všech horolezců?

Je běžnou praxí, že se mnozí horolezci aklimatizují doma v hypoxických stanech bez jakýchkoli medicínských doporučení a lékařského sledování. Hypoxie vede k zahuštění krve (zvyšuje se počet červených krvinek, obsah hemoglobinu a hematokrit) se zvýšeným nebezpečím tvorby krevních sraženin a vmetků do plic a mozku u vysoce rizikových osob, zejména při cestování z Evropy do Himálaje. Lidé s nepoznaným onemocněním, např. s ischemickou chorobou srdeční, nemusí snášet noční hypoxii.

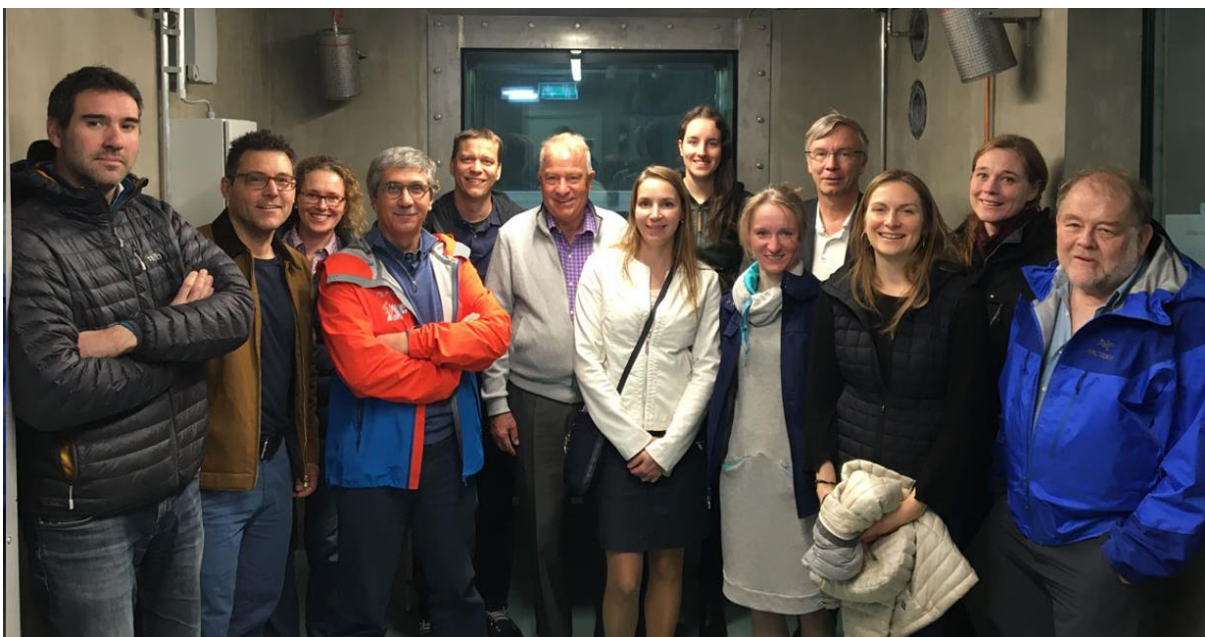
V otázce optimálního načasování, hloubky, doby a přestávek při simulované hypoxii dosud neexistuje jednotný názor, ani není prokázáno, zda tyto postupy zvyšují u elitních lezců pravděpodobnost úspěchu při výstupu bez doplňkového kyslíku. Např. je prokázáno, že nestačí 1 hodina simulované hypoxie denně po dobu 1 týdne (Faulhaber et al., 2016)

Výzkum v problematice preaklimatizace by se měl zaměřit na identifikaci rizikových osob, „tréninkové“ aklimatizační postupy z hlediska účinnosti a bezpečnosti. Otázky sportovní etiky preaklimatizace jsou na uvážení každého jednotlivce.

[Matthias P. Hilty, Urs Hefti, Hermann Brugger, Pierre Bouzat: Preacclimatization for Expeditions to Extreme Altitude: An Opinion Position from the Union Internationale des Associations d'Alpinisme Medical Commission. [High Altitude Medicine & Biology, 2020](#)]

The authors would like to thank the UIAA members who attended the meeting for their contributions: Giancelso Agazzi, Corrado Angelini, Martin Burtscher, Eckhart van Delft, David Hillebrandt, Lenka Horakova, Norihiro Kamikomaki, Hidenori Kanazawa, Thomas Küpper, Kaste Mateikaite, Giulio Sergio Roi, Alison Rosier, Rianne van der Spek, Marieke van Vessem

[Travis W. Heggie, Thomas Küpper, Tracey Heggie: Spezifische Gefahren bei Vulkan-Tourismus. [Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin 45\(12\): 678-683, 2010](#)]



The UIAA Medical Commission met for their annual meeting in Bolzano, Italy from 7-8 November 2019. Dr. Hermann Brugger and his team at Eurac Research, hosted the Commission delegates in their new facilities and organized a visit of the extreme environmental simulator “terraXcube”.