

Symptome der Höhenkrankheit und wie man sie vermeidet

Jung, fit und gesund zu sein bedeutet nicht, dass Sie nicht an Symptomen der Höhenkrankheit leiden. So erkennen, behandeln und verhindern Sie sie effektiv Gracie ist Studentin an der Johns Hopkins University, die eines der besten medizinischen Ausbildungsprogramme der Welt anbietet. Sie ist schlank, fit und aktiv. Sie raucht nicht, trinkt selten und achtet immer darauf, was sie isst. Sie hätte die letzte Person in unserer Gruppe sein sollen, die Symptome der Höhenkrankheit bekam, und doch war sie da, mit großen Augen und blassem Gesicht beim Frühstück nach einer unruhigen Nacht voller Belkeit am Fuß des Cotopaxi-Vulkans (3.500 m). Erfahrene …

Jung, fit und gesund zu sein bedeutet nicht, dass Sie nicht an Symptomen der Höhenkrankheit leiden. So erkennen, behandeln und verhindern Sie sie effektiv

Gracie ist Studentin an der Johns Hopkins University, die eines der besten medizinischen Ausbildungsprogramme der Welt anbietet. Sie ist schlank, fit und aktiv. Sie raucht nicht, trinkt selten und achtet immer darauf, was sie isst.

Sie hätte die letzte Person in unserer Gruppe sein sollen, die Symptome der Höhenkrankheit bekam, und doch war sie da, mit großen Augen und blassem Gesicht beim Frühstück nach einer unruhigen Nacht voller Belkeit am Fuß des Cotopaxi-Vulkans (3.500 m).

Erfahrene Kletterer wissen, dass die Höhenkrankheit keinen

Unterschied macht. Junge, fitte und gesunde Menschen können genauso leicht darunter leiden wie alte, weiche und teigige, weshalb sich jeder der Symptome bewusst sein sollte, bevor er einen Aufstieg oder eine Wanderung in der Höhe versucht. Hier ist eine Einführung, die Ihnen bei der Vorbereitung hilft.

Atlas & Boots Peter auf dem Gipfel des Aconcagua auf 6.961 m (22.837 ft)

ERKENNEN SIE DIE HÖHENKRANKHEIT

Höhenkrankheit tritt auf, wenn Ihr Körper in der Höhe nicht genug Sauerstoff aus der Luft bekommt. Es passiert am häufigsten, wenn Menschen schnell von niedriger Höhe auf 2.400 m oder höher (etwa 8.000 Fuß) gehen.

Die Symptome treten normalerweise zwischen sechs und 24 Stunden nach dem Aufstieg auf und sind nachts oft schlimmer. Hier ist, worauf Sie achten sollten.

Häufige Symptome der Höhenkrankheit

- Pochende Kopfschmerzen
- Appetitverlust
- Schwächegefühl, Müdigkeit oder Schwindel
- Übelkeit und Erbrechen
- Magenschmerzen
- Schwieriges Schlafen
- Kurzatmigkeit
- Erhöhter Puls

Schwere Symptome der Höhenkrankheit

Die Höhenkrankheit kann Ihre Lunge und Ihr Gehirn beeinträchtigen, was sehr schwerwiegend ist. In diesem Fall können folgende Symptome auftreten:

- Verwirrt sein

- Sich schwach oder schläfrig fühlen
- Ungeschicklichkeit oder Schwierigkeiten beim Gehen
- Irrationales Verhalten
- Atemnot im Ruhezustand
- Blubberndes Geräusch in der Brust beim Atmen
- Ein anhaltender Reizhusten (Sie können eine rosa oder weiß-schaumige Flüssigkeit aushusten)
- Blaue oder graue Lippen oder Fingernägel
- Doppeltsehen
- Krämpfe

Atlas & Boots Peter auf Pakistans Gondogoro La Pass auf rund 5.585 m (18.323 ft)

Höhenkrankheit behandeln

Gehen Sie tiefer: Wenn Sie schwere Symptome bemerken, müssen Sie sich sofort auf eine niedrigere Höhe begeben (mindestens 450 m / 1.500 ft) und Nothilfe suchen.

Nehmen Sie immer jemanden mit und lassen Sie niemals jemanden mit schweren Symptomen alleine absteigen.

Wenn Sie leichte Symptome haben, ist die beste Behandlung der Abstieg. Wenn Sie möchten, können Sie auf Ihrer aktuellen Höhe bleiben und Ihren Körper daran gewöhnen, indem Sie die folgenden Schritte befolgen.

Seien Sie gewarnt, dass es zwischen 12 Stunden und mehreren Tagen dauern kann, bis Ihre Symptome abklingen.

Rennen Sie nicht nach oben. Wenn Sie sich krank fühlen, steigen Sie ab und warten Sie.

Holen Sie sich mehr Sauerstoff: Wenn Sie sich auf einem besonders anspruchsvollen Aufstieg befinden, hat Ihr Guide oder Ihre Gruppe möglicherweise Zugang zu Sauerstoff oder einer speziell entwickelten Druckkammer zur Behandlung der

Høhenkrankheit. Dies sollte helfen, Ihre Symptome zu lindern.

Rest: Gehen oder Aktivitäten einschränken. Stoppen Sie jede Übung und gehen Sie es ruhig an. Sagen Sie Ihrem Reiseleiter oder Ihrer Gruppe ehrlich, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie weiter aufsteigen, können Ihre Symptome schwerwiegend werden, in diesem Fall können Sie nicht einfach abwarten .

Trinken Sie viel Wasser: Bleiben Sie hydratisiert, indem Sie viel Flüssigkeit trinken, aber halten Sie sich von Alkohol fern. Und natürlich nicht rauchen.

Behandeln Sie Ihre Kopfschmerzen: Sie können rezeptfreie Medikamente wie Ibuprofen (Advil, Nurofen) oder Paracetamol einnehmen, um Ihre Kopfschmerzen zu behandeln. Einige Kletterer verwenden auch Medikamente zur Behandlung von Übelkeit, aber dies kann die Schwere Ihres Zustands verschleiern, so dass es normalerweise klüger ist, davon abzusehen.

Betrachten Sie Tabletten gegen Höhenkrankheit: Einige Kletterer entscheiden sich für die Einnahme von Acetazolamid (Diamox), um zu beschleunigen, wie schnell sich ihr Körper an die Höhe gewöhnt. Es ist jedoch erwähnenswert, dass das Medikament in einigen Ländern, einschließlich Großbritannien, nicht zugelassen ist. Ihr Arzt kann Ihnen raten, das Medikament einige Tage vor Erreichen der Höhe einzunehmen, um Ihre Reaktion darauf zu testen.

Diese Schritte sollten helfen, die Symptome zu lindern, aber wie das Sprichwort sagt, ist Vorbeugen besser als Heilen, also befolgen Sie die folgenden Schritte vor Ihrer Reise.

Atlas & Boots Peter auf dem Gipfel des Elbrus auf 5.642 m (18.510 ft)

VERMEIDEN SIE DIE HØHENKRANKHEIT

Vermeiden Sie es, in hochgelegene Städte zu fliegen: Wenn Sie können, vermeiden Sie es, direkt in hochgelegene Städte wie Cusco, La Paz oder Lhasa zu fliegen. Wenn dies nicht möglich ist, vergewissern Sie sich unbedingt, dass Sie die folgenden Schritte befolgen.

Akklimatisieren: Wenn Sie höher als 2.400 m (8.000 Fuß) klettern, verbringen Sie mindestens eine Nacht in mittlerer Höhe, bevor Sie höher klettern. Bevor Sie zum Beispiel eine Machu Picchu-Wanderung beginnen, verbringen Sie zuerst zwei Nächte in Cusco.

Niedrig schlafen: Schlafen Sie in einer niedrigeren Höhe als tagsüber. Climb high, sleep low ist die gängige Praxis für diejenigen, die Zeit in großen Höhen verbringen.

Steigen Sie langsam auf: Sobald Sie über 3.000 m (10.000 Fuß) sind, erhöhen Sie die Höhe, in der Sie schlafen, nicht um mehr als 500 m pro Nacht. Sie können tagsüber höher klettern, sollten aber in der Nacht zuvor zu einem Lager zurückkehren, das nicht mehr als 500 m über dem Meeresspiegel liegt. Überfordern Sie sich außerdem nicht zu sehr. Regulieren Sie Ihr Tempo und gehen Sie am ersten Tag langsamer als nötig.

Peter (Dritter) und seine Mitkletterer steigen langsam auf, um das Risiko einer Höhenkrankheit zu minimieren

Ändern Sie Ihre Ernährung: Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten, bevor Sie die Höhe erreichen, aber essen Sie dort eine kalorienreiche Ernährung mit vielen Kohlenhydraten wie Brot, Mpsli und Nudeln. (Yay, Höhe!) Trinken Sie viel Wasser und vermeiden Sie Rauchen und Alkohol.

Verwenden Sie Sonnencreme und Sonnenbrille: Um Ihr allgemeines Wohlbefinden in der Höhe zu schützen, stellen Sie sicher, dass Sie zusätzlichen Sonnenschutz verwenden und eine Sonnenbrille oder Schutzbrille einpacken, um sich vor Schneeblindheit zu schützen.

Erwägen Sie Tabletten gegen Höhenkrankheit: Wie im vorherigen Abschnitt erwähnt, möchten Sie vielleicht vor Beginn Ihrer Reise Medikamente gegen Höhenkrankheit wie Diamox einnehmen. Beachten Sie, dass Diamox nicht in allen Ländern erhältlich ist und Nebenwirkungen haben kann. Konsultieren Sie daher einen Arzt um Rat.

Insgesamt ist der wichtigste Ratschlag, sich viel Zeit für die Akklimatisierung zu nehmen. Eine Gruppe von Mädchen auf unserer Machu Picchu-Wanderung flog in der Nacht vor der Wanderung nach Cusco und litt ziemlich vorhersehbar schwer.

Ignorieren Sie diesen grundlegenden Ratschlag nicht. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie fit, gesund und aktiv sind. Die Höhenkrankheit macht keinen Unterschied, bereiten Sie sich also rechtzeitig vor, um die bevorstehende Reise in vollen Zügen zu genießen.

Viel Glück!

Into Thin Air ist ein erschreckender Einblick, wie es war, in diesen gottverlassenen Nächten auf dem Berg zu sein.

Leitbild: Dreamstime

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de