

# KALNŲ LIGA



2500 m

Prasideda > 2500 m aukštyje  
Po 4-12 val. nuo pakilimo (iki 24 val.)

## SIMPTOMAI:



galvos  
skausmas



pykinimas  
vėmimas



apetito  
stoka



nuovargis



abejingumas



galvos  
svaigimas

## GYDYMAS:

- Esant simptomams nebekilti aukščiau;
- Ilsėtis, vengti sunkaus fizinio krūvio (nenešti sunkios kuprinės);
- Gerti pakankamai vandens;
- Vaistai nuo skausmo (paracetamolis, ibuprofenas);
- Acetazolamidas 250 mg 2 kartus per dieną, jei nemažėja simptomai po 6 val., arba deksametazonas 8 mg (galima kartoti po 6 val. 4 mg), jeigu simptomai labai stiprūs;
- Simptomams tęsiantis daugiau 24 val. ar stiprėjant - leistis žemyn iki tokio aukščio, kuriame nebuvo simptomų.

# AUKŠTUMŲ PLAUČIŲ EDEMA



3000 m

Prasideda > 3000 m aukštyje  
Po 24 val. nuo pakilimo (1-5 dieną)

## SIMPTOMAI:



dažnas kvėpavimas  
(> 30 k/min.),  
dažnas pulsas  
(> 120 k/min.),



greitas nuovargis  
ir sumažėjusi fizinio  
krūvio tolerancija



kosulys



skausmas  
krūtinėje



rausvų, kraujingų  
skreplių atkosėjimas



gargiantis  
kvėpavimas,  
dusulys

Pilka ar melsva odos, lūpų, pirštų nagų spalva.  
Progresuojant pacientas gali tapti vangus, mieguistas,  
sutrikti sąmonė, koordinacija. Gali vystytis aukštumų  
smegenų edema. Laiku nesuteikus pagalbos, ištinka mirtis.

## GYDYMAS:

- Leistis žemyn (vengiant fizinio krūvio: neštuvai, sraigtasparnis);
- Laukiant evakuacijos ar esant sunkiai būklei:
  - Deguonis per kaukę (jei yra galimybė, palaikant  $SO_2 > 90\%$  ar kol sumažės dusulys);
  - Sėdima padėtis, saugoti nuo sušalimo;
  - Hiperbarinė kamera (vietoj deguonies, jei ligonis sąmoningas, nevemia).
- Jei neprieinamas deguonis arba hiperbarinė kamera:  
Nifedipino (ilgo veikimo) 20-30 mg 1 tabletė, (pradeda veikti per 15-20 min., kartoti po 8-12 val.).

# AUKŠTUMŲ SMEGENŲ EDEMA



5000-6000 m

Prasideda 5000-6000 m aukštyje  
Po 24 val. nuo pakilimo

## SIMPTOMAI:



koordinacijos  
sutrikimas (ataksija)  
negali atsikelti, atsistoti,  
griuvinėja eidamas



dezorientacija,  
sumišimas,  
neadekvatus  
elgesys\*



stiprus galvos  
skausmas,  
nepraeinantis  
nuo vaistų



pykinimas,  
vėmimas



galvos svaigimas,  
mieguistumas



sąmonės  
sutrikimas, koma

Laiku nesuteikus pagalbos, ištinka mirtis.

\*Pacientas gali tikinti, kad jam viskas gerai, ir reikalauti palikti jį ramybėje. Tokiu atveju dažnai ši būklė laiku neatpažįstama.

## GYDYMAS:

- Leistis žemyn (vengiant fizinio krūvio, saugant pacientą dėl sutrikusios koordinacijos: neštuvai, sraigtasparnis)
- Deksametazono 8 mg (duoti išgerti ar leisti į raumenį), kartoti 4 mg po 6 valandų.
- Laukiant evakuacijos ar esant sunkiai būklei:
  - Deguonis per kaukę (jei yra galimybė, palaikant  $SO_2 > 90\%$  ar kol sumažės dusulys);
  - Sėdima padėtis, saugoti nuo sušalimo;
  - Hiperbarinė kamera (vietoj deguonies, jei ligonis sąmoningas, nevemia).

# PROFILAKTIKA:

## RIZIKOS VEIKSNIAI

Greitas pakilimas į > 2500-3000 m aukštį, neadekvatus aklimatizacijai kilimo profilis, anksčiau buvusi kalnų liga, plaučių edema ar smegenų edema, simptomų ignoravimas ir kelionės tęsimas, dehidratacija.

## LĖTAS KILIMAS

- Kylant į 2500-3000m kalnus nuo jūros lygio, naktį praleisti tarpiniame (1500 m) aukštyje;
- Virš 3000m pakilimas kitai nakvynei neturi viršyti 300-500 m. Kas 3-4 dienas skirti vieną dieną poilsiui;
- Jei vietovė ir logistika neleidžia laikytis šių rekomendacijų, turi būti skiriama papildomų dienų aklimatizacijai, kad vidutinis pakilimas per dieną neviršytų 500 m (bendras planuojamo pakilimo aukštis padalinus iš dienų skaičiaus lygus 500 m).

## PROFILAKTIKA VAISTAIS

(rekomenduojama TIK esant didelei kalnų ligos rizikai)

- Acetazolamidą (Diacarb, Diamox) 125 mg (pusė tabletės) 2 kartus per dieną (vaikams: 2,5 mg/kg kas 12 val.);
- Deksametazonas 4 mg 2 kartus per dieną (vaikams nerekomenduojamas profilaktikai), jei yra alergija acetazolamidui.

## PLAUČIŲ EDEMOS PROFILAKTIKA

- Nifedipinas (pailginto veikimo) 20 mg 3 kartus per dieną;
- Tadalafilas 10 mg 2 kartus per dieną, Sildenafilas 50 mg 3 kartus per dieną.

N.B.! Rekomendacijos yra bendro pobūdžio, gali netikti individualiais atvejais.

„NES UŽ KALNUS  
GERIAU YRA  
TIK KALNAI“

Vladimir Vysockij



Lietuvos  
alpinizmo  
asociacija

PAŽINKIME  
IR PATIRKIME  
KALNUS KARTU



Lietuvos alpinizmo  
asociacija



info@alpinist.lt

Tapk Lietuvos alpinizmo  
asociacijos nariu:

[alpinist.lt/anketa](http://alpinist.lt/anketa)

Autorė:  
Kastė Mateikaitė

Daugiau skaitykite:  
[www.kalnugydytojosuzrasai.lt](http://www.kalnugydytojosuzrasai.lt)

# KALNŲ LIGA

Jei ketinate vykti į aukštesnius nei 2500m aukščio kalnus, paskaitykite. Ši informacija ne tik padės išvengti nemalonių pojūčių kalnuose, bet ir gali išgelbėti gyvybę.

Kalnų ligos dažnis svyruoja nuo 40 % iki 90 % neaklimatizuotų asmenų, kylančių greičiau nei 500m per parą į 4500-6000 m aukštį. Tuo tarpu kylant pasyviu būdu (pvz. lėktuvu) į 3000-3500 m aukštį ūmi kalnų liga pasitaiko 25 %-40 % atveju.