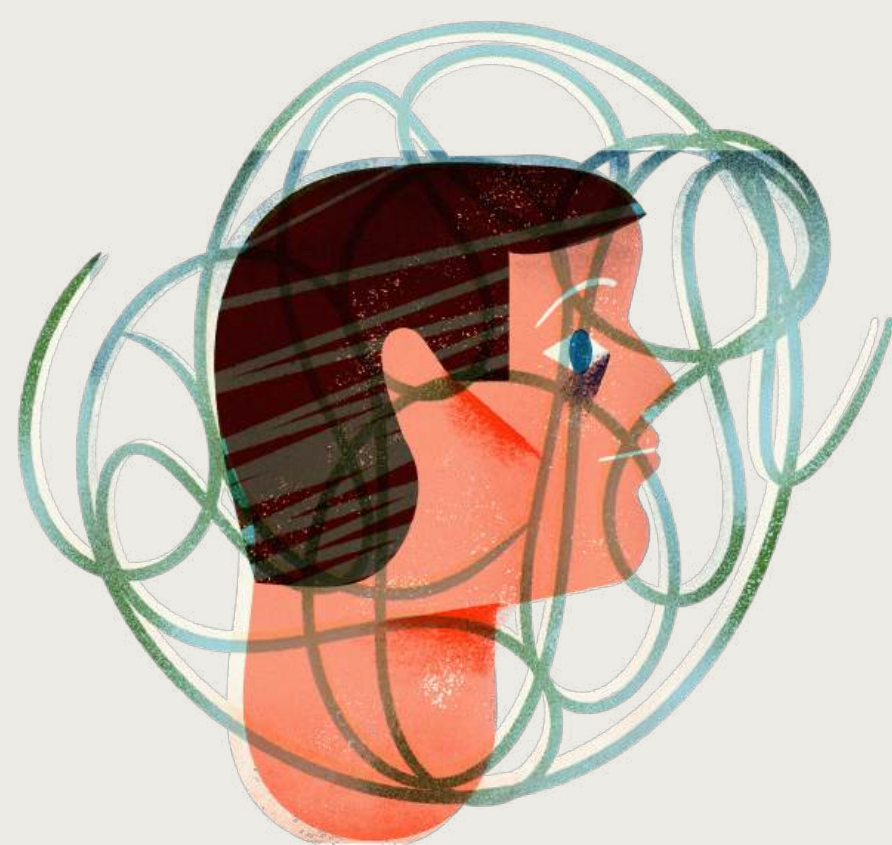


КАК ИЗБЕЖАТЬ ГОРНОЙ БОЛЕЗНИ

Обычно симптомы появляются через 6–24 часа после достижения высоты более 2 500 м над уровнем моря. Симптомы ухудшаются ночью. Если не принять меры — это может привести к опасным для жизни осложнениям.

Как проявляется

- Головная боль и головокружение.
- Чувство усталости и слабость.
- Потеря аппетита.
- Одышка.



Как предотвратить

Лучший способ предотвратить высотную болезнь — **медленно подниматься на высоту более 2 500 м с задержкой на ночёвку на половине пути.**



Какие могут быть осложнения

- Высотный отёк головного мозга — развивается быстро, могут появиться галлюцинации и нарушения координации, агрессия.
- Высотный отёк лёгких — развивается через несколько дней, могут появиться цианоз, одышка, кашель с выделением пенистой мокроты.



Как лечить

- Немедленно спуститься ниже.
- Подышать кислородом из баллона.
- Принять средства от головной боли и тошноты при необходимости.
- Пить воду по жажде.
- Остаться внизу сутки или двое.



Также важно

- Избегать подъёмов более чем на 300–500 м в день.
- Отдыхать каждые 600–900 м подъёма или каждые 3–4 дня.
- Пить достаточно воды.
- Не курить.
- Не употреблять алкоголь.
- Избегать чрезмерных физических нагрузок в течение первых суток.
- Есть лёгкую, но высококалорийную пищу.

При ухудшении состояния стоит немедленно обратиться за медицинской помощью.

