

KÕRGUSEST TINGITUD HAIGUSSÜMPTOMID EHK MÄEHAIGUS

Suurtel kõrgustel matkates tuleb olla tähelepanelik nii enda kui kaaslaste tervisliku seisundi suhtes: kõrgusest tingitud keskkonnamuutused võivad põhjustada terviseprobleeme, mis võivad olla eluohtlikud. Mäehaigusel on kolm erineva raskusega vormi sõltuvalt sellest, millise organi sümptomid domineerivad.

Äge mäehaigus (AMS - Acute Mountain Sickness)

See on aklimatiseerumata organismi vastureaktsioon kõrgusest tingitud keskkonnamuutustele. Liikudes järgmisele kõrgusele (umbes 2500 meetrit üle merepinna), reageerib keha vähenevale hapniku kogusele ning võib tekkida hüpoksia (*hypoxia*). Organism püüab hüpoksiaga toime tulla hingamissageduse tõstmisega, see aga põhjustab vedelikukaotust ja süsihappegaasi osarõhu langust. Tekib südame löögisageduse ja vererõhu tõus. Edasi suureneb punavereliblede hulk. Ägedale mäehaigusele on iseloomulikud järgmised sümptomid:

- ✧ peavalu;
- ✧ väsimus, nõrkus;
- ✧ peapööritus;
- ✧ isu puudumine,
- ✧ iiveldus, oksendamine,
- ✧ hingeldus;
- ✧ häirunud uni.

Tavaliselt ei ole soovitatav tõusta üle 700-800 meetri päevas ning enne edasiliikumist tuleks samal kõrgustasemel ka ööbida. Äge mäehaigus võib mööduda ja ei nõua ilmtingimata laskumist madalamale, kui anda kehal aega aklimatiseeruda.

Kõrgusest tulenev ajuturse (HACE - High Altitude Cerebral Edema)

Võib tekkida siis, kui mäehaiguse sümptomitele ei pöörata tähelepanu ja jätkatakse liikumist järgmistele kõrgustele. Koevedeliku kogunemise tõttu ajju tekib ajuturse. Suureneb aju rõhumine koljule, ägenevad peavalud. Klassikalisteks tundemärkideks on:

- ✧ tugev peavalu;
- ✧ oksendamine;
- ✧ ekstreemne väsimus ja nõrkus,
- ✧ kõndimisraskused - inimene käitub, nagu oleks joobes;
- ✧ koordineerimise ja orientatsioonivõime kaotus;
- ✧ mõtlemisvõime hägustumine.

Seisund on eluohtlik, vajab kohest laskumist madalamatele kõrgustele ja võimalusel arstiabi.

Kõrgusest tulenev kopsuturse (HAPE - High Altitude Pulmonary Edema)

Mäehaiguse eluohtlik vorm. Kopsu koguneb vedelik, mis takistab kogu kopsu pinna kasutamist hapniku omastamiseks. Sümptomiteks on:

- ✧ hingeldus;
- ✧ õhupuudus,
- ✧ köha - sageli koos roosa röga;
- ✧ huuled ja sõrmeotsad on hapniku puuduse tõttu sinakad või hallid;
- ✧ suur väsimus.

Sümptomid tekivad tavaliselt teisel-kolmandal päeval pärast kiiret kõrguse kasvu. Ainukeseks ravimeetodiks on kiire laskumine madalamale ja lisahapniku juurde andmine. Kui selline võimalus puudub, võib haigus lõppeda surmaga. Kopsuturse viib sageli ajuturseni.

Mida saaksin ise teha?

Kõige parem on kuulata oma keha ja kontrollida ka kaaslaste seisundit. Kui sul on ägeda mäehaiguse sümptomid, siis võiksid oodata päev või paar, kuni keha aklimatiseerub. Samuti on oluline puhkus ja piisav vedeliku tarbimine. Hingamise sageduse kiirenemisega seoses suureneb ka vedelikukaotus välja hingatava õhu kaudu. Energiakulu tõuseb kuni 6000 kcal-ni päevas. Piiratud hapnikutarbimise tingimustes on soovitatav süüa vähem rasvast, kuna rasva põletamiseks kulub rohkem hapnikku ja rohkem süsivesikuid. Samas ei tohi unustada ka valke, mille omastamine väldib lihaste taandarengut. Uuesti võib tõusu alustada alles siis, kui sümptomid on täielikult taandunud.

Kui sul on tõsisemad sümptomid nagu HACE või HAPE, tuleks teistel üritada sind kohe aidata laskuda madalamale ning saada kiiresti arstiabi. Raviga viivitamine võib põhjustada tõsiseid tervisehäireid või isegi surma.

Ravi

Kõige parem ravi on laskumine madalamale. Peavalu korral võib võtta ravimeid nagu Ibuprofen, Paracetamol või Aspiriin. Samuti võib abi olla Deksametasoonist, sest see ravim aitab vältida ajuturset. Raskemate juhtumite korral nagu on HACE või HAPE tuleb kiiresti laskuda madalametele kõrgustele ja võimalusel saada arstiabi. Mäehaiguse ravis kasutatakse ka Nifedipiin'i, 10 mg neli korda päevas. Kopsuturse korral manustada hapnikku. Kui lisandub ka ajuturse, tuleb manustada 8 mg Deksametasoon'i ja edasi 4 mg iga kuue tunni järel. Suurte ekspeditsioonide käigus on kasutatud ka ülerõhu kambreid, nn. Gamow'i kambrit.

Kuidas probleeme ära hoida?

- ✧ Ära roni või matka sinna, kuhu keha minna ei taha.
- ✧ Ka väiksematel kõrgustel on ohutum liikuda mitmekesi.
- ✧ Anna kehale aega harjuda järgmise kõrgusega päev või paar. Kiirustamine ei tule tervisele kasuks!
- ✧ Loobu raskest füüsilisest tööst mägedes, alkoholist ja unerohust.
- ✧ Kui keha on harjunud, võib proovida liikumist järgmisele kõrgusele, kuid magama tulla siiski samale kõrgusele, kus enne oldud.
- ✧ Kuula oma keha ja jälgi ka kaaslaste olukorda!

Koostaja: Psühhiaatria Kliinik; õde Külli Kolberg 2016
Ajakohastas: SISE kliinik 2023