

Горы - прививка от высотной болезни | Le mal des montagnes ne se répète pas chez l'enfant

Author: Людмила Клот, [Лозанна-Берн](#) , 11.05.2011.



Обсерватория на горе Юнгфрау

Швейцарские врачи исследовали, как реагируют дети и взрослые на горные подъемы и пришли к выводу, что детям медикаментозная профилактика не нужна: раз «переболеет», дети могут свободно возвращаться в горы.

|

Contrairement aux adultes, les enfants ayant vécu un épisode de mal aigu des montagnes (MAM) ne le reproduisent pas lors d'une nouvelle montée en altitude. Une prophylaxie médicamenteuse n'est donc pas nécessaire et ils peuvent y retourner sans autre, selon une étude de chercheurs lausannois et bernois.

Le mal des montagnes ne se répète pas chez l'enfant

Высотная, или горная, болезнь – это комплекс симптомов, которые довольно сложно объяснить человеку, который от нее никогда не страдал, и напротив, вовсе не нужно перечислять тому, кто ей подвержен. Ухудшение самочувствия, головокружение, тошнота, одышка и нехватка воздуха, тяжесть и желание прилечь на пол, чтобы оказаться как можно ниже, а лучше вообще раствориться в пространстве, чтобы так не мучиться – вот такую картину дает недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе при подъемах на большие высоты.

Начинается горная болезнь примерно с высоты 2 тысяч метров, а у некоторых особенно невезучих – и ниже, может усугубляться утомлением, резкими перепадами температур (жара у подножия и минус 20 на вершине горы), ураганным ветром и ультрафиолетовым излучением. В экстремальных случаях острая форма горной болезни, спровоцированная недостатком кислорода в воздухе, может привести к отеку легких мозга и к смерти.

Страдают ли от высотной болезни настоящие швейцарцы? Оказывается, да. Хотя горные народы в целом должны быть более устойчивыми, в Швейцарии тоже существует проблема индивидуальной приспособляемость жителей равнины к горам.

Ученые из Университетского госпиталя кантона Во (CHUV) вместе со своими коллегами из Островного госпиталя в Берне провели практический эксперимент, на основе которого сделали выводы о развитии горной болезни и о том, как организм ее преодолевает. Результаты были опубликованы в научном ревью «Pediatrics».

В исследовании участвовали две контрольные группы. В первую входили дети возрастом 8-16 лет, во вторую – взрослые от 23 до 63 лет. Все они поднялись на исследовательскую станцию на горе Юнгфрау, которая находится на головокружительной (для некоторых) высоте в 3450 метров над уровнем моря. Подопытные, не прошедшие никакой предварительной акклиматизации, провели на горе два кратких периода по двое суток каждый, между ними был сделан 9-12-дневный интервал.

Во время первого горного эксперимента 18 из 29 взрослых мучались высотной болезнью, а среди детей таких было 6 из 27. Во второй раз на плохое самочувствие жаловались 14 взрослых и 4 ребенка. Показательно, что все эти 14 человек из старшей возрастной группы «повторили» свой болезненный результат первого раза. А вот все те шестеро детей, которые в первый подъем в горы страдали от гипоксии, при втором горном эксперименте совершенно не почувствовали ее симптомов.

Это дало исследователям повод к следующим выводам: предрасположенность к высотной болезни среди взрослых составляет 66% против 22%, и 48% к 15% - среди детей. Считалось, что мужчины больше страдают при подъеме в горы, чем женщины, но оказалось, что в этом отношении оба пола равны.

Сила выраженных симптомов была одинакова среди как взрослых, так и детей –

слабая, ни один из участников не продемонстрировал клинической картины отеков мозга и легких. Что не удивительно – в принципе, подъем на Юнгфрау считается не пыткой, а удовольствием, такую туристическую экскурсию ежегодно осуществляют сотни тысяч человек.

Но самое важное заключается в том, что 80% взрослых, демонстрировавших симптомы горной болезни в первый раз, на второй поездке в горы ожидал рецидив. А вот среди детей эпизод горной болезни оказывается единичным, так что врачам не стоит рекомендовать детям и подросткам, пережившим его, в дальнейшем избегать гор. Высота становится для них своеобразной прививкой на будущее. Взрослых же можно утешить тем, что для них основа профилактики острой горной болезни – это активная ступенчатая акклиматизация и хорошая физическая подготовка. Реакции организма индивидуальны, в среднем три дня на небольших высотах помогают преодолеть симптомы высотной болезни и начать получать настоящее удовольствие от пребывания в горах.

[горы Швейцарии](#)

[горы Швейцарии](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/sante/gory-privivka-ot-vysotnoy-bolezni>