

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ В ТИБЕТЕ И ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА

1. Группы людей, для которых не желательны поездки в высокогорье

Туристы, страдающие серьезными заболеваниями сердца, головного мозга, печени, почек, астмой, а также больные малокровием и повышенным давлением, перед поездкой должны проконсультироваться у лечащего врача.

Если по причине несчастного случая или горной болезни у туриста возникают проблемы со здоровьем или летальный исход, компания-организатор ответственности не несет. В случае недееспособности туриста, родственники или друзья пострадавшего обязаны возместить расходы по медицинскому обслуживанию.

2. Подготовка к путешествию в высокогорье

- Перед поездкой необходимо отказаться от курения и употребления алкогольных напитков, стараться не перенапрягаться и достаточно отдыхать. Кроме этого, в качестве профилактики, советуем принимать препараты из женьшеня, чтобы усилить способность организма приспосабливаться к условиям недостатка кислорода.
- Правильный настрой поможет Вам перебороть высокогорную болезнь. Чтобы быстрее пройти адаптацию в условиях высокогорья, оставьте все беспокойства и душевные переживания.
- В тяжелых случаях высокогорной болезни советуем принимать медикаменты, для борьбы с высокогорной болезнью.

3. Меры предосторожности в начале путешествия

- По необходимости приготовьте заранее кислородные баллоны и лекарственные средства (от высокогорной болезни, от простуды, для пищеварения, противовоспалительные и т.д.)
- В условиях высокогорья велика разница дневных и ночных температур, поэтому советуем Вам взять достаточно теплой одежды, чтобы исключить возможность простуды, так как воспаление дыхательных путей усиливает высокогорную болезнь. Если в начале поездки резко проявляются симптомы высокогорной болезни, советуем немедленно принимать лекарственные средства от высокогорной болезни и обильно дышать кислородом. В экстренных случаях головокружения, сильного кашля, затруднении дыхания, красной пены изо рта, задержки реакции, потери сознания, а также, если первые меры помощи не принесли результат, необходимо немедленно обратиться в ближайший пункт скорой помощи и срочно покинуть высокогорный район.

4. Меры безопасности в Тибете.

- В первые 2-4 дня пребывания в условиях высокогорья человек может чувствовать легкое головокружение, затруднение дыхания. Это не означает невозможность адаптации. Как правило, симптомы высокогорной болезни со временем проходят.
- Если отправляться в путешествие на самолете, симптомы высокогорной болезни проявляются в первые 12-14 часов после прибытия. Для облегчения процесса акклиматизации настоятельно рекомендуется воздержаться от физических нагрузок, достаточно отдыхать.
- Если симптомы высокогорной болезни не сильны, советуем воздержаться от

дополнительного приема кислорода, во избежание привыкания и для лучшей адаптации. Находясь в высокогорье, советуем употреблять больше углеводов, а также легко усваиваемых продуктов (богатых витаминами овощей, фруктов), не переедать за ужином, пить много воды. Рекомендуется воздержаться от курения и употребления алкоголя.

- Советуем следить за режимом питания и физическими нагрузками. Во избежание простудных заболеваний, не рекомендуется часто принимать ванны (в условиях кислородной недостаточности сложно бороться с простудой, что может привести к переходу в более сложные формы заболевания).
- Тибет – это высокогорный район, с сухим климатом, разреженным воздухом и сильным ультрафиолетовым излучением, в связи с чем, настоятельно рекомендуем взять с собой солнцезащитный крем с уровнем SPF не менее 15, солнцезащитные очки и головной убор.
- Позаботьтесь о том, чтобы у Вас была с собой достаточно теплая одежда. Также советуем Вам застраховаться в своей стране.
- Находясь на территории КНР, туристы обязаны соблюдать законы КНР, а также уважать местные обычаи.
- Все перемещения туристов по территории Тибета должны осуществляться на туристическом транспорте в сопровождении лицензированного гида. Туристам запрещено самостоятельно посещать туристические объекты и закрытые районы, нарушители данного правила несут всю ответственность и компенсируют возникший у принимающей турфирмы материальный ущерб по их вине.
- Во многих храмах, дворцах и монастырях Тибета не разрешается фотографировать. Желаящие фотографировать, должны через гида спросить разрешения у работников объекта и заплатить отведенный штраф за фотографию. В Тибете запрещено фотографировать военных, полицейских. Чтобы фотографировать монахов, желательно спросить разрешения.
- В священных озерах Тибета (Манасаровар, Ламула-цхо, Наму-цхо, Ямдрок-цхо) запрещено купаться, мыться, мыть предметы, ступать ногами в воду. Разрешается пить воду и омыwać лицо.
- **НЕЛЬЗЯ ПРИВОЗИТЬ В ТИБЕТ ИЗОБРАЖЕНИЯ ФЛАГА ТИБЕТА, ДАЛАЙ ЛАМЫ 14-ГО, ИНФОРМАЦИЮ В ЛЮБОМ ВИДЕ ПРОПАГАНДИРУЮЩУЮ НЕЗАВИСИМОСТЬ ТИБЕТА. НАРУШИТЕЛИ ЭТОГО ПРАВИЛА БУДУТ НАКАЗАНЫ ПО ЗАКОНАМ КНР.**
- **ЕСЛИ ТУРИСТСКО-ЭКСКУРСИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ И ОТВЕТСТВЕННЫЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ БЕЗ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ, ОБЪЯСНЕНИЯ ПРИЧИН И ПИСЬМЕННЫХ ПОДТВЕРЖДЕНИЙ ПРИОСТАНАВЛИВАЮТ, ЗАДЕРЖИВАЮТ ИЛИ ОТКАЗЫВАЮТ В ВЫДАЧЕ ПЕРМИТОВ ИНОСТРАННЫМ ТУРИСТАМ, ВСЕ ВОЗНИКШИЕ РАСХОДЫ НЕСУТ ТУРИСТЫ.**
- Принимающая сторона оставляет за собой право без перерасчета изменять программу по объективным причинам: со стороны местной администрации, погодным условиям, обстановки на дорогах и других форс-мажорных ситуаций.
- Плохая погода, плохое самочувствие, автомобильные пробки, очереди в места посещения туристических объектов не являются основанием для отмены тура. Возврат средств в данных случаях произведен не будет.

ГОРНАЯ БОЛЕЗНЬ

Автор: Поль Андерсон, M.D. <http://www.mayo.edu/research/documents/preparing-for-safe-travelpdf/doc-10026905>

Введение:

Ежегодно миллионы людей путешествуют в высокогорные районы для отдыха и работы. 20% тех, кто путешествует на высоту ниже 5500 м., подвержены той или иной форме горной болезни. Эта цифра увеличивается до 50% на высоте свыше 5500м. Хотя большинство случаев болезни на высоте являются мягкими и ограниченными, некоторые случаи могут представлять угрозу для жизни. Знание – это лучшая профилактика горной болезни. Это следует помнить тем, кто планирует путешествие на высоту свыше 1500м. Этот краткий обзор служит лишь знакомством с этой важной темой. Дополнительные ресурсы рекомендуются тем, кто планирует путешествие в высокогорный район.

Заболевания, связанные с высотой

Заболевания высоты (HAI) включают Острую Горную Болезнь (AMS), высокогорный отек легких (HAPE) и высотный церебральный отек (HACE). Симптомы AMS обычно ощущаются большинством людей, когда они оказываются на новой высоте, но симптомы обычно ограничены по времени (например, первые 3-5 дней на большой высоте). Точные механизмы AMS остаются неясными, однако наиболее распространенные симптомы наблюдаются в течение 1-2 дней после прибытия на новую высоту. Эти симптомы включают головную боль, расстройство желудочно-кишечного тракта, чувство усталости, головокружение и нарушение сна. Более опасное для жизни состояние HAPE включает симптомы одышки в состоянии покоя, устойчивый кашель, непереносимость двигательной активности и, возможно, выделение розовой пенистой мокроты. HACE определяется как наличие симптомов AMS с затрудненной ходьбой (атаксией), изменениями психического статуса или тяжелой летаргией. Если вы заметили какие-либо из этих симптомов у себя или у кого-нибудь из вашей группы, важно остановиться и оценить ситуацию. Спуск обычно является первоочередным средством при появлении горной болезни.

Что такое высота?

Большая высота (1500-3500м.)

Очень большая высота (3500-5500м.)

Экстремальная высота (от 5500 м.)

Какие общие меры предосторожности следует предпринять перед поездкой на высоту?

Благодаря многолетним исследованиям высотные физиологи определили довольно надежные стратегии профилактики, позволяющие избежать заболеваний, связанных с

высотой. Тем не менее, люди, хорошо себя чувствующие в одном путешествии на заданной высоте, могут заболеть во время другой поездки на той же высоте с аналогичным климатом. Если вы планируете поездку на большую высоту, следует предпринять некоторые общие меры предосторожности для здоровья, которые уменьшат ваши шансы испытать высотный синдром, такой как AMS, HAPE или HACE.

Будьте организованы. Спланируйте маршрут поездки таким образом, чтобы обеспечить правильный график восхождения. Если вы планируете отпуск (например, катание на лыжах или походы), выделите дополнительный день или два поездки для акклиматизации, чтобы вы и члены вашей группы могли приспособиться к воздействию новых высот. Для тех, кто планирует тяжелые альпийские восхождения, помните, что сложная местность может сорвать попытки придерживаться графиков восхождения, а ландшафт и погода могут серьезно ограничить варианты эвакуации. Эти факторы должны быть предусмотрены вашим планом. Опять же, спуск является первоочередным методом лечения для большинства заболеваний, связанных с высотой, поэтому, планируя сложные восхождения, позаботьтесь о возможности спуска. Независимо от вашего местоположения, продумайте, что вы будете делать, если вы или член вашей группы заболели в результате пребывания на высоте.

Будьте в форме. Физическая подготовка не рассматривается как превентивный фактор большинством экспертов в области физиологии высот. Даже самые квалифицированные спортсмены страдают от горной болезни. Тем не менее, если вы физически здоровы, у вас больше шансов противостоять любой болезни. Если вам необходимо участвовать в вашем собственном спасении или эвакуации другого члена команды, вы, вероятно, будете намного эффективнее, если вы находитесь в отличной физической форме.

Перед поездкой сходите к врачу. Посещение врача, знакомого с особенностями поездок в высокогорные районы, полезно перед путешествием, особенно если у вас есть показания для этого. И, если у вас есть острые медицинские проблемы, такие, как инфекция дыхательных путей, бронхит или боль в груди, вы должны обязательно явиться к врачу. Лица с заболеваниями сердца и легких должны быть тщательно обследованы, так как высота приводит к огромному напряжению на сердечнососудистую систему. Нарушения сна могут также создавать значительные проблемы на высоте, поскольку сон существенно нарушается в процессе акклиматизации. Состояние опорно-двигательной системы также может быть источником проблем для эффективного передвижения и эффективной работы на высоте. Врач, который знает состояние вашего здоровья и понимает условия высокогорья, поможет вам подготовиться к поездке. Лекарства, которые могут понадобиться вам на высоте, а также прививки для поездок в отдаленные районы также могут быть предоставлены во время вашего предварительного визита к врачу.

Пейте воду. Дегидратация (обезвоживание) уменьшает способности вашего организма к акклиматизации на большой высоте. К сожалению, многие путешественники прибывают в пункт назначения, обезвоженные после длительных перелетов, автобусных или автомобильных переездов. Чрезмерное потребление кофеина и алкоголя является

обычным явлением во время путешествий и ведет к обычному состоянию пониженного объема крови. До начала вашей поездки, выпивая 2-3 литра воды в день, вы можете подготовить свое тело к попаданию на большую высоту. Во время поездок имейте при себе литровую бутылку с водой и пейте ее по возможности. Сокращение потребления кофеина и алкоголя перед поездкой также снизит ваши шансы попадания на высоту в обезвоженном состоянии.

Обеспечьте себя медикаментами. Перед поездкой вы должны обеспечить себя запасом ваших обычных лекарств. Большинство путешественников предпочитают естественную акклиматизацию, не прибегая к лекарствам, но многие люди принимают лекарства, отпускаемые по рецепту, которые помогают организму приспосабливаться к большим высотам, таким как ацетазоламид (диамокс) и дексаметазон. Могут быть полезны некоторые добавки, такие как гинкго билоба. Конкретные преимущества этих препаратов / добавок и их побочные эффекты обсуждаются ниже. Прием лекарств рекомендуется при стремительных перемещениях (то есть на самолете) на очень большую высоту (3500 м-5500.) и могут не потребоваться для поездок на более низкие отметки.

Отдыхайте. Внутренние и международные маршруты путешествий часто нарушают нормальное расписание сна и вызывают усталость. Усталость при прибытии и обезвоживание создают условия для развития горной болезни, если путешественники немедленно начинают упражнения, такие как катание на лыжах, походы или скалолазание. Многим путешественникам, которым тяжело спать в начале путешествия, помогает препарат Золпидем. Кроме того, запланируйте день или два дня отдыха, как только вы прибываете в пункт назначения.

Ликвидируйте безграмотность. Лучшее лечение горной болезни – это в первую очередь избежание болезни. Хотя нет безупречного способа предотвратить горную болезнь, большинство экспертов согласны с тем, что знающие путешественники с меньшей вероятностью столкнутся с серьезными проблемами, такими как HAPE и HACE. Вы должны знать симптомы, рекомендации по восхождению и методы лечения заболеваний, связанных с высотой. Вы также можете носить с собой брошюры по оказанию первой помощи в горах, в которых есть отличные разделы о болезнях, связанных с высотой. Большинство людей, которые сталкиваются с проблемами на высоте, либо не имеют базовых знаний о высотных районах, игнорируют или пытаются неправильно объяснить очевидные симптомы, либо не могут обеспечить надлежащее лечение заболевших членов группы.

Какие лекарства эффективно предотвращают горную болезнь?

1. Ацетазоламид (диакарб, диамокс). Это диуретик. Достаточно эффективен в предотвращении многих случаев горной болезни. Показания к применению ацетазоламида включают: а) быстрое восхождение к месту ночевки на высоте более 3000м., б) значительное увеличение подъема во время экспедиции (например, перемещение с 4000 м до 5000м, и с) предыдущие трудности во время путешествий на большую высоту. Ацетазоламид имеет побочные эффекты, которые многие находят

неприятными, заставляя некоторых путешественников избегать применения этого препарата. Проконсультируйтесь с вашим врачом, назначающим лекарства, прежде чем принимать этот препарат.

2. Дексаметазон: (Стероид / Противовоспалительный) Дексаметазон, как было показано, эффективен в предотвращении горной болезни у многих людей. Некоторые принимают его вместе с ацетазоламидом или без него. Консенсусное мнение заключается в том, что этот препарат показан тем людям, у которых непереносимость к ацетазоламиду.

3. Другие препараты: метазоламид, спиронолактон, нифедипин (полезный при лечении НАРЕ, а не в предотвращении AMS) и силденафил, по-видимому, оказывают какое-то положительное влияние на некоторых путешественников на высотах, но научные исследования еще не подтвердили их так же уверенно, как в случае с ацетазоламидом и дексаметазоном.

Существуют ли какие-либо природные добавки, которые помогают предотвратить горную болезнь?

Было показано, что гинкго билоба улучшает кровообращение и снижает артериальное давление подобно Силденафилу (Виагра). Исследования показали, что Гинкго немного лучше, чем плацебо, но некоторые люди все еще считают его полезным средством.

Другие рекомендации включают **большие дозы витамина С** и других антиоксидантных агентов, которые могут помочь уменьшить циркулирующий объем свободных радикалов во время акклиматизации. Научные данные применения этих добавок ограничены, но эти витамины могут функционировать как отличная поддержка при нерегулярной диете и образе жизни, который ведут многие путешественники.

Правила безопасного передвижения в регионах большой высоты:

Путешествуйте с группой

Это отличный способ уменьшить вероятность горной болезни. Путешественники-одиночки распознают у себя симптомы AMS, но, пытаясь достичь цели путешествия, могут с большей вероятностью неправильно их истолковать. Система напарников (каждый член вашей группы имеет напарника для наблюдения за ним в течение дня) очень эффективна в распознавании симптомов Острой Горной Болезни на ранней стадии. Чем больше в группе людей, потенциально подверженных заболеванию, тем меньше вероятность возникновения у них серьезного заболевания.

Набирайте высоту постепенно

Постепенное, поэтапное восхождение на большую высоту предпочтительнее, чем стремительный набор высоты. Например, переход на высоту более 3500 м в течение

нескольких дней уменьшают риск AMS по сравнению с перелетом на эту же высоту. По возможности поднимайтесь на высоту. Если вы стремительно набираете высоту выше 3500м. (например, прилетая в Ла Пас, Боливия, или город Лхаса на высоте 3490м.) рассмотрите возможность приема ацетазоламида в соответствии с правилами приема этого лекарства. Как только вы достигнете 3500 м, вы должны отдохнуть 2-3 дня и позволить своему телу акклиматизироваться на новой высоте. Это включает в себя ненапряженные действия, такие как ходьба, прогулки по городу или осмотр достопримечательностей.

Правила дальнейшего набора высоты

Через 2-3 дня, проведенных на высоте около 3500 м, путешественники должны ночевать на высоте не выше 600м., чем высота предыдущей ночевки. Набор большей высоты в течение дня допускается, если избегать перенапряжений и ночевать на высоте не выше 600м, чем высота предыдущей ночевки. Кроме того, дополнительная ночь акклиматизации рекомендуется через каждые 300-900 м набора высоты для ночевки. Как уже отмечалось, ландшафт может стать препятствием для соблюдения этого графика, но группы должны делать все возможное, чтобы приблизиться к этим рекомендациям.

Что делать, если кто-то заболел горной болезнью?

Большинство здоровых людей могут переносить некоторые симптомы горной болезни, например, головную боль, проблемы со сном, легкую одышку или усталость. Если эти симптомы не проходят с днем отдыха, гидратацией (приемом жидкостей) и приемом лекарств, ваша группа должна обратить на это внимание и, возможно, начать лечение.

Лечение Острой Горной Болезни

1. Прекратить восхождение и отдохнуть.
2. Ацетазоламид 125 мг перорально каждые 12 часов до исчезновения симптомов.
3. Дексаметазон 4 мг внутрь каждые 4-6 часов, прием двух доз. Не продолжать восхождение до 18 часов после последней дозы и исчезновения симптомов. Может применяться как сам по себе, так и с ацетазоламидом.
4. Дайте кислород, если у вас есть кислородный баллончик.
5. Спускайтесь, если симптомы сохраняются более 24-48 часов или если состояние пациента ухудшается.

Выводы:

Многие восхитительные места планеты находятся на большой высоте. Планируете ли вы неторопливое путешествие или интенсивную экспедицию в пустынной местности, горная болезнь должна приниматься во внимание при планировании вашей поездки. Эта краткая статья - просто введение в базовые знания, которые понадобятся вам для правильного распознавания и реагирования на заболевания, связанные с большой высотой. Помните, что большинство заболеваний, связанных с высотой, являются мягкими и ограниченными, поэтому будьте готовы к некоторому дискомфорту, но будьте также готовы распознать, когда члены вашей группы проявляют признаки более серьезного заболевания.