

CURE PER IL MAL DI MONTAGNA

Come avrete certamente letto dall'articolo che vi ho messo on-line, credo che vi sia chiaro che l'alta quota può:

- ☒ Non causarci alcun effetto: meglio così !! In molti gruppi non hanno avuto alcun problema.
- ☒ Causare malesseri leggeri (es. cefalee, inappetenza, nervosismo, nausea, ecc.): per questi effetti non ci sono farmaci consigliati, sia perché inefficaci, sia perché gli effetti leggeri sono sintomi che devono essere "ascoltati", dato che al loro accentuarsi si possono identificare segnali della possibilità dell'insorgenza di malesseri più gravi che richiedono cure tempestive e/o l'abbassamento di quota (ad es., terribile errore sarebbe assumere sonniferi per non sentire il mal di testa e dormire comunque). Numerose persone dei gruppi che ci hanno preceduto hanno avuto questi "problemini"
- ☒ Causare malesseri gravi o molto gravi (edema polmonare o cerebrale): questi mali sono sempre segnalati con discreto anticipo dall'accentuarsi dei "malesseri leggeri" e POSSONO ESSERE CURATI E/O PREVENUTI. In nessun gruppo è capitato ad eccezione di 1 persona in un gruppo in Tibet (che io sappia, comunque Avventure fa viaggiare ad alta quota davvero tanta gente)

Appare chiaro che, se mai dovesse esserci qualche cosa da curare, ci dobbiamo attrezzare per curare sintomi di un certo rilievo, e predisporci mentalmente al meglio a sopportare qualche piccolo malessere (la predisposizione mentale è particolarmente gradita per il nervosismo).

A Tale scopo, chi conosce la medicina (io non sono medico ... non dimenticare mai di consultare il tuo medico curante, soprattutto se degno di fiducia e se ti conosce) mi ha suggerito di consigliarvi di portare TUTTI la seguente farmacia:

1 scatola di Diamox compresse
1 scatola di Moduretic compresse
1 scatola di Decadron compresse o Desametasone compresse 0,5 milligrammi

Cosa sono ?

2 sono diuretici (uno più leggero e uno più forte) e il terzo è un cortisonico.

Servono nel caso di allarme serio o dell'insorgere di edema polmonare o cerebrale (non scherziamoci sopra !!).

Ma che cos'è il mal di quota?

Mi piacerebbe essere in grado di spiegarvelo, ma ho il limite dell'ignoranza. Mi vengono alcune considerazioni:

1. Al crescere della quota diminuisce la percentuale l'ossigeno nell'aria. Questo significa che abbiamo bisogno di far passare più aria nei nostri polmoni (naso, bocca, laringe...) per assumere la stessa quantità di ossigeno. Bhè, ansimeremo un po', cammineremo più lentamente, ma non escludo che questo maggiore sforzo respiratorio sia proprio la causa delle cefalee (non lo so, lo ipotizzo solamente)
2. Diminuisce la pressione esterna e quindi aumenta la spinta dei nostri liquidi verso l'esterno. Io però pratico la subacquea e ho alcune riflessioni in proposito: al livello del mare siamo sottoposti ad 1 atmosfera di pressione esterna, a 10m di profondità sott'acqua si è sottoposti a 2 atmosfere, a 50m sott'acqua si è sottoposti a 6 atmosfere di pressione. Si verificano una serie di fenomeni, ma tutti (o quasi) sono controllabili e pienamente gestibili. Non so di quanto cala la pressione atmosferica a 5000 m s/lm, ma, sicuramente, lo sbalzo di pressione è minore. Conosco gli effetti dell'incremento di pressione ma non quelli del decremento.
3. Si incrementa la percentuale dei globuli rossi. Non so se è una causa del decremento della pressione, ma so che in quota si verifica. La causa è un appesantimento delle funzionalità di alcuni nostri organi, perché l'incremento dei globuli rossi incrementa la densità del sangue (la lezione di fluidodinamica è rimandata a un'altra volta). Gli escursionisti francesi ritengono che, per porre un rimedio a questo effetto, sia particolarmente utile una sorta di cura preventiva a base di **ASPIRINA**, perché, come noto, l'aspirina ha l'effetto di fluidificare maggiormente il sangue (per questo motivo viene spesso prescritta a infartuati o pazienti con gravi problemi legati alla circolazione).

Anche in Italia sono numerosi i medici che consigliano di prendere una aspirina al giorno a partire da una settimana prima e per tutta la durata del viaggio qualora si vada a quote elevate (come noi faremo). Anche in questo caso, non essendo io un medico, ti consiglio caldamente di prendere la decisione di questa cura preventiva assieme al tuo medico !!

Ho cercato di riassumere qui una serie di informazioni che ho raccolto da diverse fonti. Ho soprattutto riportato ciò che ho trovato più maggiormente concorde tra le varie opinioni mediche (e quindi, per me, più

confermato), ma non ho mancato di riportarti consigli che, a volte, sono oggetto di discussioni tra luminari, e che non sono mai giunte a una condivisione piena.
Lasciatemi concludere con qualche consiglio "caldissimo":

~~del~~ **CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO**
~~del~~ **OGNUNO DI NOI PORTI I FARMACI CHE VI HO SUGGERITO (se il vostro medico approva)**
~~del~~ **Come già riportato, al di là del mal di montagna, vi ricordo che è fondamentale portarsi farmaci per problemi specifici personali noti**
~~del~~ **IO NON SONO UN MEDICO E NON POSSO SOSTITUIRE IL VOSTRO !!**

I farmaci che vi ho suggerito sono prescrivibili, e hanno comunque un basso costo poiché definiti "farmaci salvavita"