

OBSAH

PŘEDMLUVA	6
ÚVOD	7
1. RIZIKA POŠKOZENÍ ZDRAVÍ V HORÁCH	8
2. ZÁKLADNÍ POHYBOVÉ VLASTNOSTI A REAKCE NA TĚLESNOU ZÁTĚŽ	9
2.1 Svalová síla	9
2.2 Rychlost pohybu	9
2.3 Vytrvalost.....	9
2.4 Obratnost.....	9
2.5 Reakce organismu na tělesnou námahu	9
3. FYZIOLOGIE POHYBU V HORÁCH.....	10
3.1 Vlastnosti vysokohorského prostředí.....	11
3.1.1 Atmosférický tlak, složení vzduchu a hypoxie.....	11
3.1.2 Teplota, vlhkost vzduchu a rychlost proudění vzduchu ...	13
3.1.3 Intenzita slunečního a ionizačního záření	13
3.2 Maximální spotřeba kyslíku ve velehorských výškách	14
3.3 Energetická náročnost pohybu v horách	15
3.4 Schopnost dlouhodobého dynamického vytrvalostního výkonu.....	16
3.5 Schopnost dlouhodobé statické práce	16
3.6 Nebezpečí podchlazení při fyzickém výkonu	16
4. AKLIMATIZACE NA VYŠŠÍ NADMOŘSKOU VÝŠKU A JEJÍ PRŮBĚH	17
5. PORUCHY AKLIMATIZACE A AKUTNÍ HORSKÁ NEMOC	19
5.1 Výskyt a formy AHN	20
5.2 Akutní horská nemoc	21
5.3 Výškový plicní otok (VPO)	21
5.4 Výškový mozkový otok (VMO)	22
5.5 Příznaky horské nemoci a hodnocení aklimatizace	22
6. LÉČENÍ AKUTNÍ HORSKÉ NEMOCI	24
6.1 Okamžitá léčebná opatření.....	24
6.2 Další léčebná opatření.....	25
6.2.1 Acylpyrin.....	25
6.2.2 Kyslík (při VPO a VMO).....	25
6.2.3 Hyperbarická komora.....	25
6.2.4 Ostatní léky	26

7. OSTATNÍ FORMY HORSKÉ NEMOCI	
A ONEMOCNĚNÍ VE VÝŠCE	26
7.1 Periferní výškové otoky	27
7.2 Krvácení do sítnice ve velehorských výškách	28
7.3 Chronická horská nemoc (Mongeho choroba, CHN)	28
7.4 Polycytémie a trombembolická nemoc (TEN)	28
7.5 Sněžná slepota (photophthalmia)	29
7.6 Ochrana kůže před ultrafialovým zářením	29
7.7 Poškození účinky chladu - omrzliny a podchlazení	29
7.7.1 Celkové podchlazení	30
7.7.2 Omrzliny	30
8. PREVENCE AKUTNÍ HORSKÉ NEMOCI	
A PRAVIDLA AKLIMATIZACE	31
8.1 Zdravotní stav a kontraindikace pro pobyt ve výškách	32
8.2 Zdravotní předpoklady pro pobyt ve velehorách	33
8.3 Příprava na pobyt v horách a vytrvalostní trénink	33
8.4 Taktika tréninku	34
9. VÝŽIVA VE VYSOKOHORSKÉM PROSTŘEDÍ	35
10. ZÁSADY AKLIMATIZACE VELEHORSKÝM VÝŠKÁM	36
10.1 Prahová výška přizpůsobovacích procesů	36
10.2 Obecná pravidla aklimatizace	37
10.3 Dostatek tekutin	37
10.4 Přiměřená fyzická zátěž: "Neužijte se k smrti!"	38
10.5 Sledování aklimatizace	38
10.6 Hranice výškové aklimatizace	39
11. TAKTIKA PRO VÝSTUPY NAD 5300 M	39
11.1 Pobyt ve vysokých a extrémních nadmořských výškách	39
11.2 Pravidla adaptace v extrémních velehorských výškách	40
11.3 Zdravotní poruchy v extrémní výšce	40
11.4 Tekutiny a prevence dehydratace v extrémních výškách.	41
11.5 Alpský styl výstupů ze sportovně lékařského hlediska	41
12. PŘEDPOVĚĎ TOLERANCE VÝŠKY	42
13. LÉKAŘSKÉ ZABEZPEČENÍ TREKINGU	
A VELEHORSKÝCH EXPEDIC	42
13.1 Lékařské zabezpečení trekinku	42
13.1.1 Pochod do základního tábora	43
13.1.2 Lékařská péče v základním táboře	45
14. VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI A HOROLEZECTVÍ ŽEN	45
14.1 Účast dětí na velehorských akcích	45
14.2 Snášitelnost velehorských výšek u starších osob	46
14.3 Antikoncepce a těhotenství	46

15. DOPORUČENÍ LÉKAŘSKÉ KOMISE UIAA.....	46
15.1 Lékařské zabezpečení zájezdů, výprav a expedic.....	46
15.2 Zásady neodkladného léčení akutní horské nemoci (AHN) a výškového plicního otoku (VPO). Prof. Dr. Ölz, Curych.	47
15.3 Zdravotní desatero pro návštěvníky hor	48
15.4 Výživa v horách	49
15.5 Děti v horách	51
15.6 Turistické hole v horách.....	53
16. PŘÍLOHY	56
16.1 Příklady sestavy lékárníček do hor	56
16.2 Důležité adresy.....	58
Literatura	59
ČLENSTVÍ V RAKOUSKÉM ALPENVEREINU	60