

# 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

<b>7. OSTATNÍ FORMY HORSKÉ NEMOCI</b>	
<b>A ONEMOCNĚNÍ VE VÝŠCE</b> .....	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
<b>8. PREVENCE AKUTNÍ HORSKÉ NEMOCI</b>	
<b>A PRAVIDLA AKLIMATIZACE</b> .....	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
<b>9. VÝŽIVA VE VYSOKOHORSKÉM PROSTŘEDÍ</b> .....	35
<b>10. ZÁSADY AKLIMATIZACE VELEHORSKÝM VÝŠKÁM</b> .....	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
<b>11. TAKTIKA PRO VÝSTUPY NAD 5300 M</b> .....	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
<b>12. PŘEDPOVĚĎ TOLERANCE VÝŠKY</b> .....	42
<b>13. LÉKAŘSKÉ ZABEZPEČENÍ TREKINGU</b>	
<b>A VELEHORSKÝCH EXPEDIC</b> .....	42
13.1 Lékařské zabezpečení trekinku .....	42
13.1.1 Pochod do základního tábora .....	43
13.1.2 Lékařská péče v základním táboře .....	45
<b>14. VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI A HOROLEZECTVÍ ŽEN</b> .....	45
14.1 Účast dětí na velehorských akcích .....	45
14.2 Snášitelnost velehorských výšek u starších osob .....	46
14.3 Antikoncepce a těhotenství .....	46

<b>15. DOPORUČENÍ LÉKAŘSKÉ KOMISE UIAA.....</b>	<b>46</b>
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
<b>16. PŘÍLOHY .....</b>	<b>56</b>
16.1 Příklady sestavy lékárníček do hor .....	56
16.2 Důležité adresy.....	58
Literatura .....	59
<b>ČLENSTVÍ V RAKOUSKÉM ALPENVEREINU .....</b>	<b>60</b>