

## **GREMO V HRIBE. ZAKAJ PA NE?**

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med. spec. int.

Telesna aktivnost v naravi tudi po možganski kapi koristi zdravju, splošnemu počutju in krepki samozavest. Hoja, šport in pohodništvo so priljubljene dejavnosti, ki se jim po bolezni ni treba odpovedati. Vedno pa se jih lotimo z »zrnom soli«, torej ob tehtnem premisleku.

Možganska kap je bolezen, ki ima zaradi enakih dejavnikov tveganja pogosto sočasne bolezni srca. Dokaj redni spremljevalci ishemične možganske kapi so visok krvni tlak, sladkorna bolezen, kronične pljučne bolezni, migetanje (fibrilacija) srca, srčni infarkt ali okvare srčnih zaklopk. Za zdravljenje le teh uporabljamo zdravila, ki lahko ob morebitnih poškodbah povzročijo večje krvavitve (Marevan, Pradaxa, Eliquis, Xarelto). Zaradi načina hoje, motenj ravnotežja ter slabšega vida so padci ali poškodbe nedvomno bolj pogoste.

### ***Tam kjer murke cveto, tam kjer ptički pojo...***

Prvo pravilo pri načrtovanih večjih telesnih naporih je, da poznamo svoje bolezni in zdravljenje z zdravili, ki jih razumljivo ne smemo pozabiti doma. Drugo pravilo naj bo, da imamo ob znanih boleznih s sabo zdravila s katerimi si pomagamo ob poslabšanju in vsaj eden izmed udeležencev, kako pomagati (hipoglikemija, epileptični napad, stenokardija, znane alergične reakcije...) Na pot se odpravimo v družbi ali organizirani skupini. Prav je, da se pozanimamo kako dolga in naporna bo pot. Poskrbimo za primerno obutev, rezervna oblačila, primerno pokrivalo, nekaj hrane in izotonične pijače.

Zlata vredni so gorski vodniki, oziroma osebe, ki so večje prve pomoči in lahko ob težavah pravilno reagirajo. Za tisti, ki se na pohod odpravljajo prvič bi svetovala pogovor z osebnim zdravnikom, ki bo preценil ali je takšna aktivnost varna.

Res je, da vsak človek odloča o svojih dejanjih. Res pa je tudi, da so ljudje pogosto preveč pogumni ali ne znajo presoditi svoje telesne zmogljivosti. Začnimo z majhnimi koraki. Naj ne bo prvi cilj osvojitve vrha za vsako ceno.

### ***Gora ni nora tisti je nor, ki gre (bolan in nepripravljen) gor***

Kdaj bomo, kljub načrtovanemu pohodu raje ostali doma in morda obiskali zdravnika? Pri prebolevanju akutnih vnetnih bolezni (hujši prehlad ali vnetje, gripa, pljučnica..), pri poslabšanju osnovne bolezni (bolečine v prsnem košu, vrtoglavice, razbijanje srca, težko dihanje, zatekanje, visoke vrednosti krvnega tlaka) ali pri splošno slabem počutju.

### ***En slab dan ne pomeni, da je slabo celo življenje***

Kljub upoštevanju vseh načel se zgodi, da pride do poškodb ali poslabšanja zdravstvenega stanja, ki prav gotovo predstavlja stres za vse prisotne. Pomembno je, da ostanemo mirni, zbrani in po svojih močeh pomagamo ali pravočasno pokličemo pomoč.

### ***Kako pomagati pri pogostejših zapletih ?***

#### **Zvini, izpahi in zlomi**

Pri zvinu se bolečina stopnjuje in kasneje sklep oteče, pri izpahu se spremeni oblika sklepa, prisotna je oteklina in bolečina. Oteklino lahko zmanjšujemo s hlajenjem in dvigom okončine.

Pri zlomih je prisotna oteklina, bolečina na pritisk ali pri premikanju, pogosto je prisotna podkožna krvavitev ali celo nenaravna gibljivost. Poškodovanca ne sezuvamo ali slačimo, razen

če gre za odprt zlom in je potrebna oskrba rane. V vseh primerih (razen pri lažjih zvinih) bo potrebna zdravstvena oskrba.

### **Piki žuželk in ugrizi kač**

Mesto vboda hladimo, če je, odstranimo želo. Pri ugrizu kač je potrebno mirovanje. Mesto ugriza samo speremo z vodo. Ne priporoča se podveza uda, izsesavanje strupa ali segrevanje mesta uboda ali pika. Osebe, ki imajo znano preobčutljivost na pike čebel ali os morajo nositi s sabo komplete za hitro aplikacijo adrenalina. Odgovorno je, če takšna oseba nekoga pouči, kako se naprava uporablja.

### **Epileptični napad**

Pomembno je predvsem preprečevanje morebitnih poškodb ob napadu. Osebo postavimo v bočni položaj za nezavestnega. Če napad traja več kot 5 min je potrebna aplikacija ustreznega zdravila. Praviloma bolniki (svojci) vedo katera zdravila in na kakšen način jih apliciramo.

### **Bolečina v prsnem košu**

Napor lahko izzove nezadostno prekrvitev srčne mišice. Lahko gre za znano srčno obolenje, lahko se pojavi na novo. Bolečina je topa, tiščeča ali pekoča. Pojavi se v predelu prsnice in se lahko širi v levo roko, vrat v zgornji del trebuha ali v hrbet. Ni odvisna od premikanja ali dihanja. Če bolečina ob prekinitvi hoje ne preneha, je lahko znanilka srčnega infarkta. V takem primeru mora oseba mirovati, če imamo lahko zaužije 500 mg Aspirina. Pokličemo nujno medicinsko pomoč. Osebe z znano angino pectoris morajo imeti pri sebi ustrezne tablete ali pršilo za prekinitve napada.

### **Hipoglikemija (padec krvnega sladkorja)**

Do hujšega znižanja sladkorja v krvi običajno pride samo pri sladkornih bolnikih, ki so zdravljeni z insulinom. Le ti nizke vrednosti sladkorja čutijo kot potenje, motnje vida, tresenje prstov, vznemirjenost, nemoč in lakoto, razbijanje srca še preden se pojavi motna zavesti ali nezavest. V žepu takšnih oseb naj bodo vedno glukozne tablete ali v nahrbtniku sadni sok. Čokolada ali keksi za sladkorne bolnike prepočasi dvignejo raven glukoze v krvi. Če je oseba nezavestna mu ne smemo pomagati z zdravljenjem preko ust. Tisti, ki imajo zelo pogoste hipoglikemije in ne čutijo padec krvnega sladkorja morajo imeti s sabo Glukagon.

### **Nenadne slabosti, izmučenost, omotice**

Najpogosteje nastanejo zaradi pretiranega napora, izsušenosti, lahko pregretje telesa. V tem primeru osebo posedemo ali poležem v senco, jo hladimo in dajemo manjše požirke tekočine. Če se stanje ne izboljša pokličemo nujno pomoč.

Nikoli ne vemo, kdaj v življenju bomo potrebovali znanje temeljnih postopkov oživljanja, zato bi bilo potrebno obnavljati znanje prepoznavanja in ukrepov pri zastoju srca. Dejstvo je, da s hitrim in učinkovitimi ukrepi lahko rešimo življenje, posebno še, ker so avtomatski defibrilatorji vedno bolj dosegljivi tudi na pohodniških poteh.

## Osnovne smernice ukrepanja pri osebi, ki se zgrudi in izgleda nezavestna



vir: iz brošure Društva za zdravje srca in ožilja »Igrivo in varno po srčnih poteh«, <http://zasrce.si/rubrika/publikacije/>

### *Previdnost je mati modrosti*

Tudi sama neizmerno uživam pri pohodih v hribe. Neskončnost pogledov, mir in občutek povezanosti z naravo, mi vedno pričarajo svet brezčasnosti, brezskrbnosti in neomejenosti. Prinašajo veselje in energijo za premagovanje vsakodnevnih obveznosti in težav.

Zato sem vesela, da je takšna aktivnost možna tudi pri osebah po utrpeli možganski kapi. Je pa toliko bolj pomembno, da poslušamo in slišimo svoje telo, se odzivamo na opozorila in kolikor je možno preprečujemo nastanek neljubih zapletov. Ob znanih boleznih ne pozabimo s sabo vzeti zdravila s katerimi si lahko ali nam lahko prisotni pomagajo.

Naloga spremljevalcev je, da izbirajo primerne poti, se prilagodijo zmožnosti skupine in znajo mirno reagirati v primeru zapletov. Iskrena hvala vsem gorskim reševalcem, ki to znate in nesebično pomagata našim bolnikom, da lahko varno doživijo vso lepoto pohodov.