

Высотная болезнь, называемая также: острая горная болезнь (ОГБ), гипобаропатия (нарушения в организме, обусловленные воздействием пониженного барометрического давления), болезнь Акосты, пуна, - это заболевание, вызываемое длительным пребыванием на большой высоте, где давление воздуха понижено, без предварительной акклиматизации (процесс постепенного воздействия).

Процесс гипобаропатии начинается на высотах от 8000 футов (2.500 м) до 8000 м, которые являются нормальными для многих горнолыжных курортов. Проявление симптомов обычно начинается на высоте выше 3600 метров (около 12.000 футов). Острая горная болезнь может прогрессировать в высотную эдему (отек) легких или высотную эдему мозга.

Люди с гипобаропатией обычно страдают сильной головной болью, тошнотой, головокружением и высокой утомляемостью.

На уровне моря атмосферная концентрация кислорода достигает 21% и среднее барометрическое давление составляет 760 мм рт.ст. На большей высоте концентрация кислорода остается прежней, однако число молекул вдыхаемого кислорода уменьшается. На высоте примерно 5500 метров (18.000 футов) с каждым вдохом в организм попадает примерно половина нормального количества кислорода (по сравнению с дыханием при давлении на уровне моря). Для того, чтобы компенсировать дефицит кислорода, человек начинает дышать быстрее и, соответственно, скорость работы сердца растет. Хотя усиленное дыхание повышает уровень кислорода в крови, оно не вполне компенсирует его концентрацию при нормальном давлении на уровне моря.
Восхождение на большие высоты может также вызвать потерю жидкой части крови в капиллярах, в результате чего может возникнуть потенциально опасное накопление жидкости в легких и / или головном мозге. Если человек продолжает подниматься на большую высоту без надлежащей акклиматизации, существует серьезный риск развития опасных для жизни заболеваний.

По данным Национальной службы здравоохранения (NHS), Великобритания:

** Горная болезнь достаточно распространена среди лыжников, альпинистов и людей, которые проводят свое время на больших высотах.*
** На высоте более 3.000 метров (10.000 футов) примерно три четверти людей будут испытывать незначительные симптомы.*
** У 20%-25% лыжников штата Колорадо (США) и 53% туристов гор Непала развиваются симптомы горной болезни.*
** Около 34% людей, которые поднимаются на высоту 3600 метров (около 12.000 футов) в Альпах, Швейцария, испытывали симптомы горной болезни в какой-либо степени.*

В чем разница между хронической и острой горной болезнью?

Хроническая горная болезнь (CMS), также известная как болезнь Монжа, развивается после длительного пребывания на большой высоте (более 3000 метров). Острая горная болезнь возникает вскоре после восхождения на высоту и быстро протекает.

Симптомы горной болезни

Тяжесть симптомов и начало их проявления зависит от нескольких факторов, в том числе:

** Возраст, вес, артериальное давление, конституция.*
** Скорость восхождения.*
** Время пребывания на высоте.*

Основным симптомом для диагностики гипобаропатии является головная боль. Однако, этот симптом может свидетельствовать не только об этом заболевании. Поэтому для постановки правильного диагноза, пациент должен испытывать головную боль и один из нижеперечисленных симптомов на высоте не менее 2500 метров (8000 футов):

** Отсутствие аппетита, тошнота или рвота.*
** Истощения или слабость.*
** Головокружение.*
** Бессонница.*
** Покалывание в конечностях.*
** Одышка при напряжении.*
** Сонливость.*
** Общее недомогание.*
** Опухание рук, ног и лица (периферические отеки).*

Следующие признаки и симптомы могут указывать на более серьезную и угрожающую жизни прогрессию гипобаропатии:

** Жидкость в легких (гипобаропатический отек легких); при этом возникает:*

- стойкий сухой кашель, часто вместе с мокротой розоватого оттенка;
- лихорадка;
- одышка (даже во время отдыха).

** Отек мозга (гипобаропатический отек мозга); при этом возникает:*

- стойкая головная боль, при которой обезболивающие средства не приносят облегчения;
- нетвердая походка, неуклюжесть;
- сильная рвота;
- периодическая, все возрастающая по длительности, потеря сознания;
- онемение и головокружение.