

Kalnų medicina: kas svarbu žinoti ne medikui

Kastė Mateikaitė, gydytoja nefrologė
RVUL Skubiosios pagalbos skyrius

2018 05 16 paskaitos santrauka

Pasiruošimas

- Profilaktinis sveikatos patikrinimas
- Dantų higiena
 - Ypač svarbu, jei yra dantų ligos, reikia rimtesnio tvarkymo (pliombavimo, dantų rovimu)
 - Dantų gydymas gali užtrukti iki kelių mėnesių
- Fizinis pasiruošimas, subalansuota mityba (geležies preparatai prieš kelionę)

Skiepai

- Rutininiai, rekomenduojamieji, privalomieji
 - Stabligė
 - Hepatitas A, vidurių šiltinė
 - Geltonasis drugys
- Nepamiršti pasidomėti, kokie skiepai rekomenduojami vykstant į tam tikras šalis:
- http://www.ulac.lt/uploads/downloads/Vakcinacijos%20rekomendacijos%20pagal%20šalių_2017_February.pdf

Draudimas

- Apimantis medicininės išlaidas ir repatriaciją
- Nuo pirmos iki paskutinės kelionės dienos
- Padidinta rizika (sportinė, alpinizmo, aukščiai)
- Įtraukiantis evakuacijos malūnsparniu išlaidas

Kontaktai

- Gelbėjimo tarnybų, artimiausių ligoninių, ambasadų, konsulatų kontaktai
- Draudimo poliso nr, draudimo kompanijos kontaktai visą parą
- Kontaktiniai asmenys namuose
- LAA <http://alpinist.lt/registracija/>

Keliautojų diarėja

Sunkumo formos

- Lengva - toleruojama, neįtakoja kelionės
- Vidutinė - sekinanti, reikia koreguoti kelionės planus
- Sunki - ligonis neveiksnius, reikia atšaukti kelionę

Keliautojų diarėja

Gydymas

- Rehidracija - skysčiai, mineralinės medžiagos
- *Loperamidas* 4mg, po to 2mg po pasituštinimo (8mg/parą) - lengva, vidutinė forma, neskirti, jei
 - karščiuoja,
 - kraujas išmatose
 - viduriuoja ilgiau nei 2 dienas
- Antibiotikai - vidutinė, sunki forma:
 - *Ciprofloxacinas* 750 - 1000mg vieną dieną arba 500mg 2xd 3 dienas
 - *Azitromicinas* 1000mg vieną dieną arba 500mg 1xd 3 dienas

Keliautojų diarėja

Profilaktika

- Koka kola, alkoholis NEAPSAUGO
- Tinkamas vandens, maisto parinkimas, paruošimas
 - Išvirink, išvirk/iškepk, nulupk arba pamiršk!
- Rankų higiena
- “Egzotinius vaisius ir gatvės maistą pasilieku paskutinei kelionės dienai.”

Kalnų liga

- Ūmi kalnų liga
- Galvos skausmas
- Pykinimas, vėmimas
- Nuovargis
- Aukštumų smegenų edema
- Koordinacijos sutrikimas
- Sutrikęs mąstymas, elgesys
- Aukštumų plaučių edema
- Dusulys
- Krūtinės skausmas
- Kosulys
- Nuovargis
- Atkosėjimas krauju

Aklimatizacija

- Virš 3000m pakilimas nakvynei ne daugiau 300-500m per parą
- Dienos poilsis kas 3-4 kelionės dienas

Kalnų liga

Profilaktika

- *Acetazolamidas* 125mg 2xd, pradėti vartoti 12val prieš planuojamą pakilimą (iš vakaro), tęsti, kol nepasieksit aukščiausio taško
- *Nifedipinas* 20mg 3xd (plaučių edemos profilaktikai)

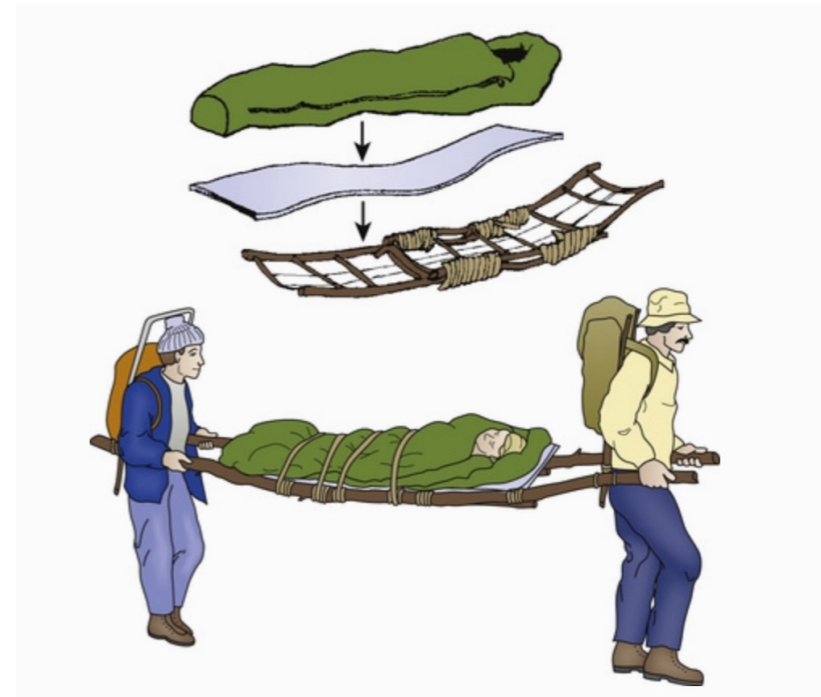
Kalnų liga

Gydymas

- Ūmi kalnų liga
 - Vaistai nuo skausmo
 - Skysčiai
 - Poilsis
 - *Acetazolamidas 250mg 2xd*
- Aukštumų smegenų edema
 - Leistis žemyn!
 - Deguonis, barokamera
 - *Acetazolamidas 250mg 2xd ir*
 - *Deksametazonas 8mg, po to 4mg kas 6val*
- Aukštumų plaučių edema
 - Leisti žemyn! (Kuo mažiau fizinio krūvio)
 - Deguonis, barokamera
 - *Nifedipinas 20mg 3xd*

Pirmoji pagalba ir gelbėjimas

- Saugumas pirmiausia
- Evakuacijos aktyvavimas
- Stipraus kraujavimo stabdymas (turniketas?)
- Stuburo traumos įtarimas
- Ar gaivinsim?
- Sušalimo prevencija
- Improvizacija!



Asmeninė vaistinė

- Vaistai nuo skausmo (paracetamolio, ibuprofeno)
- Acetazolamido (Diacarb) N20
- Gerklės pastilių
- **Asmeniniai vaistai nuo lėtinių ligų**
- Dezinfekcijos tirpalo (jodo)
- Įvairaus dydžio pleistrai ir/ar rutulinis pleistras
- Pleistrai pūslėms (Compede)
- Bintai N2-3
- Kremas nuo saulės SPF 50+
- Lūpų balzamas SPF 30-50+
- Apsauga nuo vabzdžių