



PATOLOGIE D'ALTITUDINE

Ad un'altitudine elevata, la pressione atmosferica diminuisce.

L'abbassamento della pressione d'ossigeno che ne risulta può portare a ipossia e cioè a una diminuzione di apporto di ossigeno ai tessuti.

A un'altitudine di 1500 – 3000 metri, la resistenza allo sforzo è minore e la ventilazione polmonare aumenta.

Tra i 3500 ed i 5000 metri sono da temere l'ipossia ed il mal di montagna.

Un'ascensione rapida può causare un'ipossia acuta che si manifesta con malessere generale, eventualmente seguito da perdita di conoscenza.

Il mal di montagna acuto può comparire da una a sei ore dopo essere stati ad un'altitudine elevata, manifestandosi con

- Mal di testa;
- Nausea;
- Vomito;
- Insonnia;
- Affaticamento;
- Stanchezza;
- Irritabilità.

Il mal di montagna acuto può essere fatale se viene complicato da edema polmonare e cerebrale.

I viaggiatori che soffrono di una malattia cardiovascolare, polmonare o di anemia, sono estremamente sensibili ai cambiamenti di altitudine, cambiamenti che possono essere pericolosi e talvolta mortali.

Precauzione da prendere

- Evitare, se possibile, di arrivare direttamente ad elevate altitudini, prevedendo una tappa di due-tre notti a 2500-3000 metri, quale prevenzione del mal acuto di montagna.
- Se non è possibile fare tappa, evitare gli sforzi intensi, i pasti copiosi e l'alcool all'arrivo nelle destinazioni situate ad elevate quote.
- Se si raggiungono rapidamente elevate altitudini, assumere, come profilassi del male acuto da montagna, acetazolamide, un farmaco diuretico che, per i suoi meccanismi specifici di azione, aumenta la ventilazione e riduce la possibilità di respiro periodico nel sonno (che causa di abbassamento dei livelli di ossigeno nel sangue). Rivolgersi al proprio medico curante per la prescrizione e le modalità di assunzione del farmaco.
- Se si ha l'intenzione di fare dell'alpinismo o dell'escursionismo in alta montagna, prevedere sempre un periodo d'acclimatazione.
- Se si è affetti da anemia, malattie cardiovascolari e/o polmonari, chiedere sempre il parere del medico curante prima di programmare un soggiorno in altitudine.