

ДЕЦА НА ПЛАНИНА

Текстот „Деца на планина“ нуди препораки што се корисни за планинари и психолози кои се задолжени за советување за искачување на високи планини со деца.



Вовед

Секоја година, илјадници деца од низини се движат кон повисоки места безволно. Повеќето од ваквите искачувања вклучуваат излети до планински одмаралишта, особено во Северна Америка и Европа. Повеќето од ваквите патувања поминуваат без инциденти, но на некои деца им се развиваат симптоми кои можат да се препишат на влијанието на висината.

Особени ризици од изложување на деца на висина не се детално проучувани и повеќето од советите најверојатно се изведени од истражувањата за возрасни без притоа да се обрне внимание на растот и развојот на детето. За сега е познато дека децата не се под поголемо влијание на постојано изложување на висина од возрасните. Како и да е, возрасните мора прво добро да разјаснат некои прашања, ако сакаат да одат на планина со деца.

Дали детето навистина го сака тоа?

Дали патувањето/планинарењето е за задоволување на егото на родителот или вистинска потреба на детето?

Комуникација

Децата воглавно не се склони кон искажување на физичкиот дискомфорт, односно не сакаат да кажат дека им е опасно студено, или дека не ги чувствуваат прстите (под претпоставка дека имаат доволно развиени јазични вештини). Тие најверојатно ќе се повлечат во себе и ќе бидат мирни. Температурната регулација кај децата не е развиена како кај возрасните, како и нивната способност да се адаптираат на хипоксидното изложување за разлика од возрасните.

Оталгија и средно уво, ризици за нос и грло

Најчеста тема која се однесува на децата во планина е ризикот, односно Оталгија предизвикана од наглата промена на атмосферскиот притисок т.е. брзите искачувања со автомобил или жичарници, но исто така и авиони (панорамски прелети). Ризикот е зголемен за многу мали деца или бебиња, како и за деца кои имаат инфекција на горниот респираторен тракт. Тие се неспособни да го одржуваат во рамнотежа притисокот во увото ако носот им е затнат од студ или настинка. Дополнителен проблем настанува кога родителите не можат да ги интерпретираат симптомите кај деца кои не можат да се искажат.

Децата мора да се целосно здрави кога се носат на планина. Кога е можно, исчистете го носот ако можете со солен раствор за да спречите затнување на носот. Не брзајте и правете паузи додека се возите кон планините. Доенчињата нека цицаат секои 300 до 500 метри надморска висина. Одморете ги пред и после врвот, но не на самиот врв (освен кога детето има сосема нормално однесување и очигледно се чувствува добро). На брзи симнувања (автомобил, жичарница) натерајте го детето да го затвори носот и да дува силно со затворена уста. Немојте да патувате со жичарница или авион со болно дете - промената на притисок е рапидна. Спреевите за нос кои се направени за деца може да се користат редовно при искачување (солени раствори). **Важно:** ларингитис и крварење од нос се чести во зимските ски центри (сув воздух и топли простории). ова може да биде спречено со зголемување на влажноста на воздухот.

Болести предизвикани од надморска висина: AMS/HAPE/HACE/SIMS

Како што е погоре напишано, децата не се сигурни информатори за симптоми дури и кога знаат да зборуваат. Кај деца помали од 3 години, патување на било кое ново место може да значи промена на ритмот на спиење, апетит, активност и однесување. Постарите деца, посебно оние од 3 до 8 годишна возраст, и деца со потешкотии во учење или комуникација исто така можат да бидат слаби во опишувањето на нивните симптоми, што ја прави висинската болест тешко препознатлива. Каз деца над 8 годишна возраст, се претпоставува дека висинската болест се карактеризира на ист начин како и кај возрасните.

За сите возрасти (деца и возрасни) симптомите за висинска болест не се специфични и можат да бидат помешани со неповрзани случаи како привремена настинка, невнимателност со исхрана, тровање или психолошки факториповрзани со оддалечено патување или претходни проблеми. Како и да е, кога се планинари со деца, ваквите симптоми паметно е да се поистоветуваат со висината се додека не се потврди поинаку и не се превземе соодветна акција. Иако податоците се прелиминарни, на децата им е потребно слично време на аклиматизација како и на возрасните.

Иако нема научно потврдени податоци во однос на децата, генерално во искачувањата не е препорачливо да се престојува на висини поголеми од 3000 до 4000 метри со деца од предшколска возраст, и да се преферира спиење на висина до 2500 метри.

Целосната судија содржи други фундаментални перспективи вклучувајќи:

- Основи на дијагностицирање на болести поврзани со висинската болест
- Основи на управување за AMS/HAPE/HACE: превенција, едукација, безбедносен план, планирање
- Третман на проблеми поврзани со висината кај деца
- SIMS & SHAPH
- SIDS
- Изложување на студ
- Изложување на сонце
- Деца со претходна болест
- Проблеми со срце и бели дробови

Студијата е објавена во 2008 од Х.Ј. Миер и Д. Џин и е наменета за доктори, заинтересирани за медицина и организатори на тури и експедиции.

Превел: Александар Стојановски - Цули, регистриран Планинарски водич при ФПСМ, Категорија А1, Категорија Б1