
OSASUNA GOIMENDITAN

Inaki Irazabalbeitia

Iazko urriaren hiruan bi mendigoizale gipuzkoarrek Anapurnako gailurra (8091 m) lortu zuten Himalaian. Bost lagunek osatzen zuten espedizioa (Txingu Arrieta, Juan Fernando Azkona, Joseba Ugalde, Fidel Olaizola eta Pablo Aldaik) eta taldean osasun-arazoaren ardura zuen Juan Fernando Azkonarengana jo dugu goimendiak sortzen dituen osasun-arazoei buruz argibideak eman diezazkigun.

Elh.- Nola planteatu zenuten zuek espedizioan osasunaren arazoa?

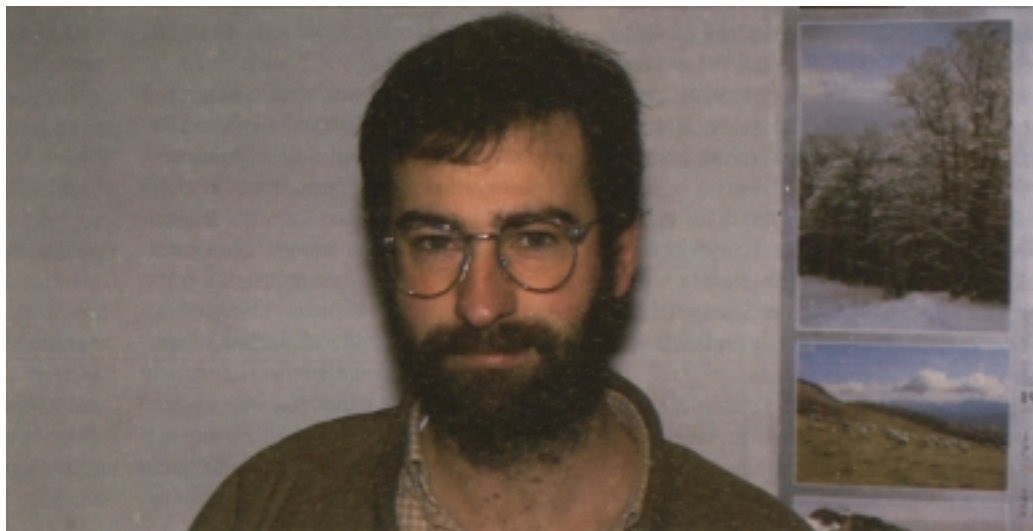
J.F. Azkona- Gurea bezalako espedizio

batean, hau da, diru askorik ez duen lagun-taldea izanik, mendira doan guztiak zerbait eman behar du mendia lortzeko lanean. Alpinismoaren ikuspegitik ekarpen zuzenik egingo ez duen eta eramatea dirua kostatuko den pertsona ezin duzu onartu. Horrexegatik espedizioa kide batek medikuaren lana bere gain hartu beharko du eta kontu horietan zaletuena izaten da normalean. Kasu honetan neri suertatu zitzaidan medikuarena egitea.

Elh.- Nola planteatu zenuen zure lana?

JFA.- Mendiko Federazioak mediku bat dauka, Ramon Garate, kirol-medi-

kuntzan espezialista dena, eta hau espedizioei osasun-ikuspegitik aholkatzeaz arduratzen da. Beregan jo nuen. Berak espedizio-mota, -tamaina eta beste fak-



Anapurna

tore batzuen arabera botikin-eredu batzuk prestatuta dauzka. Alegia, Himalaiara bazoaz, botika hauek eraman behar dira eta gainera bost lagun bazarete honenbeste aspirina.

Elh.- Nolakoak dira Himalaiara joanda aurki daitezkeen arazoak?

JFA.- Himalaiara joanda hiru taldetan bana daitezke izan ditzakezun osasun-arazoak. Alde batetik, gure artean ohizkoak direnak: katarroak eta abar. Bestetik, Nepal ingurugiro tropikalean dagoelako eritasun tropikalak. Eta azkenik, altitudearekin erlazionatutako arazoak; goimenditan ohizkoak direnak.

Eritasun tropikalak kontutan hartzen baditugu, irten aurretik zenbait txerto hartzea komenigarri da. Malariaren kontrako aho-txertoa hartu beharko da. Hepatitisaren kontrako ere bai, hepatitisetik babesteaz at gorputzaren egoera immunologikoa asko hobetzen duelako. Disenteriak dira beste arazoa. Osasun-egoera ona ez delako edota egoera txarra dauden urak edo elikagaiak hartu direlako beherakoarekin egotean ez da harrigarria herrialde horietan. Bidaiari normal bati hiru egunez beherakoarekin egoteak ez dio kalte handirik egiten, baina mendira igo behar duen mendigoizaleari sasoiak galtzea ekar diezaioke. Nepal gainera disenteria amebikoaren zonalde endemikoa da eta beraz beherakoaren aurrean kausa zein den erabakitzen jakin behar duzu, gero botika egokiena emateko.

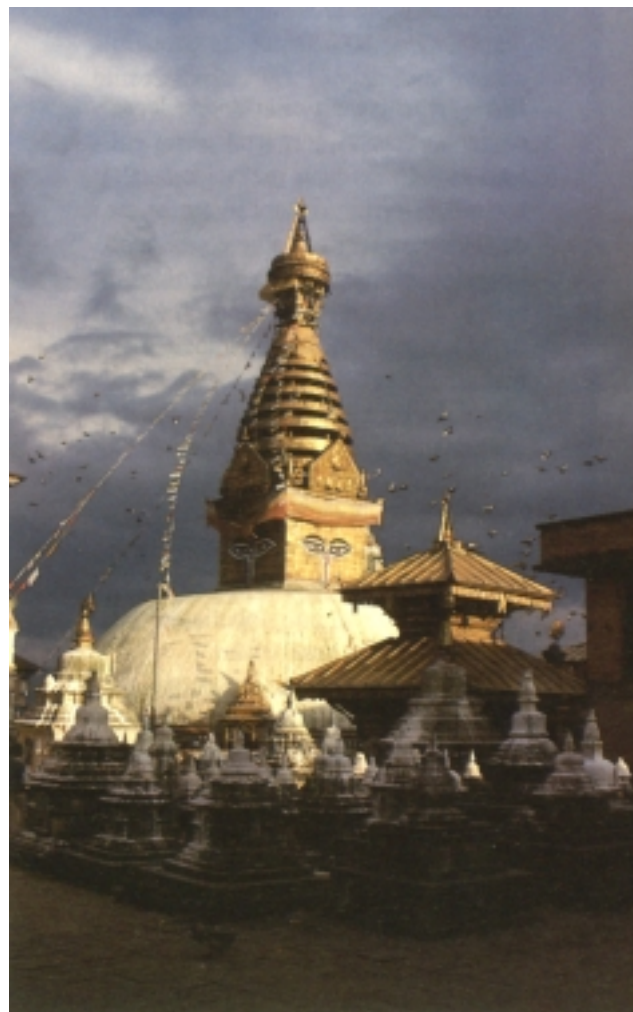
Ramon Garatek emaniko botika-zerrendan begietarako korilio bat zegoen. Hasiera batean ez zitzaigun oso erabilgarria iruditzen, baina azkenean bestela gertatu zen, begietako zoldura asko izan genituelako.

Elh.- Zein da zoldura horien kausa?

JFA.- Ingurugiroaren osasungarritasun eskasa batipat. Zergatik zen jakin gabe, goizean begia ping-pongeko pilotaren moduan zenuela altxatzen zinen. Begietako arazo hauek zona jakin batean gertatu zitzaizkigun joaterakoan eta etortzerakoan.

Elh.- Altuerak sortzen dituen arazoei buruz zer?

JFA.- Honelako espedizioan arazorik larrienak, egoskorra izanez gero bizia galdu dezakezulako, altitudeak eragindakoak dira. Gora igotzerakoan atmosferako oxigenoaren presio partziala txikiagotuz doa, biriketako albeolotan oxigenotruke txikiagoa dago eta ondorioz oxigeno gutxiago dabil odolean. Nola konpontzen du gorputzak arazo hau? Hasiera batean bihotz- eta arnas erritmoak bizkortu egiten ditu. Bihotzak 120 tau-



Kathmandu-ko tenplu bat

pada egiten ditu minutuko ohizko 60en ordeztu eta energia asko kontsumitzen du. Organismoak hori konpentsatu egin behar du, energia gutxiago gastatu behar du alegia, eta horretarako odoleko zelula gorrien kontzentrazioa handiagotzen du.

Oso fenomeno kuriosoa gertatzen da. Zauriren bat egiten zaizunean, izotzaz edo pioletaz esaterako, odolaren kolorea ohizkoa baino askoz intentsuagoa da; gorria ez eta granate-kolorea duela esan daiteke; asko loditzen da, txokolatearen ehundura duelarik. Odolean zelula gorri asko duzulako gertatzen da hori; poliglobulia duzulako hain zuzen ere.

Elh.- Inoiz biriketako edema altitudeak duen ara-



Kanpamendu nagusia

zoetako bat dela entzun dut. Zer azal diezagukezu horretaz?

JFA.- Lehentxeago esan dudan legez, oxigeno-eskasiari gorputzak aurre egiteko erabiltzen duen mekanismoetako bat bihotz-erritmoa handiagotu egiten da. Honen ondorioz, albeolotan odol-presio aurrekapilarra handiagotu egiten da eta presioa handiegia izan daiteke odolak birika-albeolotan normaltasunez zirkula dezan. Gertaera honen ondorioa biriketetan ura pilatzea da; biriketako edema alegia. Edema 3.000 m-tik gora gertatzen den egokitze-mekanismoaren ondorio da. 3.500 m-tik gora seigarren eguna egin ondoren, biriketako edema sortzearen arriskua desagertu egiten da, poliglobuliaren mekanismoa lanean hasi delako.

Biriketako edemaren sintomak hauexek dira: eztula, espektorazioak eta disneak (arnas estuka ibiltzea, bost kilometro korritu izan bazenitu bezala).

Elh.- Biriketako edemaren sintomak agertuz gero, zer egin behar da?

JFA.- Konponbide on bakarra du: 2.500 m-tik behera jaistea. Altitude-arazoren bat dagoenean, biriketako edema edo geroxeago azalduko dudan garun-edema adibidez, arazo hori duen laguna ez da goimendira moldatu. Zera esan nahi dut: arazorik ez duen pertsona gora joan ahala aklimatatu egiten dela altitude horretan egun batzuk egin ondoren.

Baina aklimatazio-arazoren bat izan duenak ez du ezer lortuko altitude horretan gelditurik. Okerrago izango da; egunak igaro ahala bere osasun-egoera larrituz joango bait da. Onena ahalik eta azkarren altitudea galtzea da.

Elh.- Oraintxe garun-edema aipatu duzu. Zer da?

JFA.- Garun-edema poliglobuliaren ondorio da. Odolak zelula gorri asko duenez, oso lodi bilakatzen da eta odol-baso estuetan ibiltzeko zailtasuna du. Eta biriketetan gertatzen den bezala, garunean odol-zirkulaziorako zailtasuna dagoenean, ura pilatzen hasten da garuneko mintzetan. Garunean pilatzen den urak presio egiten du eta heriotza ekar dezake. Horrelako kasuren bat ikusi dut inoiz eta hunkigarria da benetan. Andeetan ingeles bat ikusi nuen 86an eta landare moduko gizakia zen garun-edema baten kausaz: begirada galdua zuen, ez zuen entzuten, ez sentitzen eta ez sufritzen. Gainera, egoera horrek ez du itzulerarik. Andeetan tipikoena biriketako edema gertatzea da. Izan ere oso aklimatazio azkarra egin behar da eta mendien altitude txikiagoa da. Andeetan Lima-n autobusa hartu eta egun batean altiplanora, 4.000 m-ra, igotzen zaituzte. Ez dago aklimatazio egokia egiteko betarik. Himalaian errazago gerta daitezke garun-edemak ordea; altitudea handiagoa bait da.



Pablo Aldai gailurrean



txarakoa, kanpamendu nagusikoa eta altitudeko kanpamendutakoa. Guk hurbiltze-martxan eta kanpamendu nagusian jan genituen elikagaiak Nepalen erosi genituen: makarroiak, oreak, opilak, mermeladak, ogia, barazkiak etab. Gainera dieta orekatzeko kontzentratu bitaminikoak ere hartzen genituen. Altitudeko kanpamendutan elikagai deshidratatuak eta kontzentratu bitaminikoak hartzen genituen. Ezinezkoa zen elikagai freskorik hartzea, alde batetik igo beharreko pisua asko handitzen delako eta bestetik galtzeko arriskua dagoelako. Hala ere, pisuari begiratu gabe gutziaren bat igotzen duzu. Guk adibidez, txorizo-mutur bat igo genuen.

* _ * _ * _ * _ *

Honenbestez bukatzen dugu Juan Fernando Azkonarekin goimendiari buruz izan genuen elkarrizketa eta orain zerbait gehiago dakigula iruditzen zaigu.

Garun-edemaren sintomarik nagusienak koordinazio eza eta txotxatzea dira. Hau detektatzeko test moduko bat planteatzen da: goizero jeikitzen zarenean batuketa erraz batzuk egitea. Lortzen ez baduzu ahalik eta azkarren jaisten hastea duzu egokiena.

Elh.- Izozte-arazorik izan al duzue?

JFA.- Beno, izozketen mekanismoa azalduko dizut. Bi kausa nagusi daude. Alde batetik poliglobulia. Odola lodia goa denez gorputz-adarretako odol-baso estuetatik zirkulatzeko zailtasuna du eta ezin du hara behar den beroa eraman. Bestetik, nekeak odola gehienbat bizitzeko beharrezkoak diren organoetara (garunera, giltzurrunetara, biriketara) joan dadin eragiten du, eta ez adarretara. Odolaren loditzearen kontra zer egin? Asko edan behar da. Altitudean likido asko galtzen da. Giroa oso lehorra da, goian ur-lurrinaren presioa ere txikia delako. Arnasketan likido asko galtzen da. Elikaduraren oinarria gauza lehorrak

dira; ezin duzu barazkirik igo. Ur guztia elurra urtuz lortu behar duzu eta oso lan neko-soa da. Pentsa, eguna bukatu denean iritsi dendara nekatuta eta ur-pixka bat lortzeko denbora luzez egon behar duzu elurra sutan berotzen, eror ez dadin kontua izaten, elurra hartzeko eskua kanpora ateratzen... Ni gailurra egin aurreko goizean 2 ordu t'erdiz aritu nintzen 7 litro ur lortzeko. Zure gogoaren aurka ari zara nekatua zaudelako eta lotan egotea nahiago zenukeelako, baina iraun nahi baduzu derrigorrez egin behar duzu.

Elh.-Izan duzuen elikadurari buruz zen esan dezakezu?

JFA.- Gurea bezalako espediziotan hiru elikadura-mota izaten dira: hurbiltze-mar-



Anapurna