



**DIK DIK**

HOTEL & TOURS  
TANZANIA & ZANZIBAR

## ACUTE MOUNTAIN SICKNESS

### IL MONTE MERU



Sebbene la scalata al monte Meru sia spesso considerata come un'acclimatazione per la scalata al Kilimanjaro, con la sua cima di 4.566 metri (14.990 piedi) esso rientra nella categoria dell'alta quota e gli scalatori possono soffrire di mal di montagna in forma grave mentre scalano il Meru.

#### DEFINIZIONE

Il mal di montagna è un effetto dell'alta quota sugli esseri umani, causato da una forte esposizione ad una parziale bassa pressione d'ossigeno ad alta quota. A livello del mare, la percentuale d'ossigeno nell'atmosfera è di circa il 21%: quando l'altitudine aumenta, la percentuale rimane la stessa, ma si riduce il numero di molecole d'ossigeno che immettiamo ogni volta che respiriamo. A 3.600 metri (12.000 piedi), rispetto al livello del mare c'è circa il 40% in meno di molecole d'ossigeno per ogni respiro, dunque il corpo deve adattarsi a questa minore presenza d'ossigeno.

#### CAUSE

Il mal di montagna è causato dall'incapacità del corpo di adattarsi rapidamente alla minor quantità d'ossigeno dell'alta quota. Di solito esso si manifesta al di sopra dei 2.400 metri (8.000 piedi), sebbene molte persone possano salire senza difficoltà fino a 2.400 metri. I sintomi di un malore grave di solito non si manifestano prima dei 3.600 metri (12.000 piedi).

#### COME EVITARLO

Salire lentamente è il modo migliore per evitare il mal di montagna: una sosta notturna ad un'altitudine intermedia può ridurre o eliminare questo fenomeno.

Evitare un'attività troppo faticosa (come salire ad alta quota nelle prime 24 ore) riduce i sintomi del mal di montagna.

Poiché l'alcool ed il tabacco causano disidratazione, è consigliabile evitare di bere alcolici e di fumare nelle prime 24 ore ad alta quota: bere molta acqua, invece, aiuta ad acclimatarsi.

#### SINTOMI LIEVI DEL MAL DI MONTAGNA

Ad alta quota, i sintomi lievi più comuni sono:

- Inappetenza, nausea o vomito
- Stanchezza o debolezza
- Vertigini o capogiri
- Insonnia

- Fiatone dopo uno sforzo
- Uscita di sangue dal naso
- Alta frequenza del battito cardiaco
- Sonnolenza
- Malessere generale
- Edema periferico (gonfiamento delle mani, dei piedi e del volto)
- Diarrea

Di solito, il 75% degli scalatori ha almeno alcuni di questi sintomi lievi.

#### SINTOMI GRAVI DEL MAL DI MONTAGNA

I sintomi gravi sono:

- Fiatone in assenza di sforzo
- Incapacità di camminare
- Diminuzione della lucidità mentale
- Creazione di fluido nei polmoni

Ad alta quota, il mal di montagna in forma grave può causare un edema polmonare o un edema cerebrale, che sono potenzialmente mortali. È dunque essenziale comunicare immediatamente alla guida ogni





**DIK DIK**  
HOTEL & TOURS  
TANZANIA & ZANZIBAR

## ACUTE MOUNTAIN SICKNESS

### IL MONTE MERU



#### PREVENZIONE E CURA

In questi casi, la migliore cura è il riposo alla stessa quota o, ancor meglio, a quota inferiore.

Diamox® è un farmaco che acidifica di nuovo il sangue, equilibrando gli effetti dell'iperventilazione che avviene ad alta quota, quando si tenta di far affluire più ossigeno. Diamox® può essere usato per curare un'alcalosi metabolica o respiratoria lieve o moderata. Poiché il Diamox® non ha un effetto immediato, è consigliabile iniziare a prenderlo 24 ore prima di andare in alta quota e continuare a prenderlo per almeno cinque giorni mentre si è in altura. La dose consigliata è tra i 125 e i 250 mg, due volte al giorno, iniziando a prendere il farmaco uno o due giorni prima della marcia e continuando per tre giorni

quando si è raggiunta l'altitudine massima. Gli effetti collaterali possibili sono: prurito alle labbra e nella punta delle dita, urinazione eccessiva, annebbiamento della vista, reazioni allergiche ed alterazione del gusto.

L'ossigeno può essere usato per i sintomi lievi e moderati, che diminuiranno in 12-36 ore senza bisogno di scendere ad un'altura inferiore.

#### BUONE CONDIZIONI DI FORMA

Per scalare il Meru o il Kilimanjaro, bisogna essere in buone condizioni fisiche. È nel tuo interesse chiedere al tuo medico se delle malattie preesistenti o dei farmaci possono influire sulla tua acclimatazione all'altitudine o possono causare altri problemi

#### Diniego di responsabilità

La Dik Dik declina ogni responsabilità per eventuali effetti negativi di marce o delle arrampicate in altura, inclusi gli effetti negativi dovuti a farmaci assunti, per eventuali ferite dovute ai rischi relativi a viaggi avventurosi come l'alta quota, le passeggiate nella savana e i pericoli dovuti agli animali selvatici. La Dik Dik ti ha fornito informazioni sul mal di montagna e sui relativi farmaci al solo scopo d'informarti e di aiutarti a preparare la scalata: è responsabilità tua assicurarti d'essere nelle giuste condizioni per l'ascesa.

