33. В горах повышайте высоту постепенно, ориентируясь на высоту ночёвки (на какой высоте вы спите этой ночью). Если симптомы высотной болезни усиливаются, спускайтесь, не пытайтесь терпеть

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | несколько часов | немного силы воли | Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> Важна высота, на которой вы спите, а не та, до которой поднимались днём. При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. После 3000 метров повышайте высоту ночёвки только на 500 метров за ночь, а на каждые 1000 метров подъёма добавляйте один день для адаптации. Если головная боль сопровождается тошнотой, вас шатает при ходьбе, меняется состояние сознания или не хватает воздуха даже в покое, спускайтесь. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств.

Затраты

Потратить на один-два дня больше на адаптацию. Препараты для профилактики отпускаются по рецепту, перед поездкой нужно спросить врача. Труднее всего — всё же выделить эти дни, когда график поездки плотный.

Выгода

При ночёвке выше 2450 метров уже есть риск высотной болезни. Высотный отёк мозга и лёгких (скопление жидкости в мозге и лёгких) приведёт к смерти, если вовремя не спуститься ниже

Примечания

Важна «высота, на которой вы спите», а не та, до которой поднимались днём. Головная боль с тошнотой, шаткость при ходьбе, изменения состояния сознания или нехватка воздуха даже в покое — всё это сигналы к спуску. Спуск важнее кислорода и приёма лекарств. Продолжать подниматься, вдыхая кислород, — неправильно.

Источники

Источники исходной версии

1. 美国疾病控制与预防中心. 黄皮书·高海拔旅行与高原病：「Any unacclimatized traveler proceeding to a sleeping altitude of ≥2,450 m (≥8,000 ft)—and sometimes lower—is at risk for altitude illness」
2. 上升速度「500 m (1,650 ft) per night in sleeping altitude once above 3,000 m (9,800 ft)」，每上升 1000 米加一天适应日
3. 乙酰唑胺预防「125 mg twice a day; 250 mg twice a day if >100 kg body weight」
4. 「If symptoms become worse despite rest or treatment at the same elevation」必须下撤. www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/high-altitu…
5. 荒野医学会 (2024). 急性高原病预防、诊断与治疗临床实践指南（2024 更新）. Wilderness & Environmental Medicine. doi.org/10.1016/j.wem.2023.05.013