

### Cum putem preveni/trata febra musculara, hipotermia, insolatia, indigestiile

<<*Oboseala* survenita in timpul parcurgerii unui traseu sau la terminarea acestuia este fireasca. Momentul declansarii ei este diferit, tinind de individ, virsta, sex, starea de sanatate, antrenament, alimentatia prealabila sau/si din timpul turei. Corelata cu fazele adaptarii la altitudine, avind in vedere parcursurile de la peste 1500 m, se poate manifesta cu dificultati de respiratie, senzatia de insuficienta, presiune intra-auriculara, puls percept in timpane/timple, cascaturi, somnolenta

iar in forme mai grave cu senzatia de epuizare, greata, voma, dureri musculare in membrele inferioare, spate, zona cervicala etc.

Antrenamentul, adaptarea la efort/altitudine prin ture incipiente mai lejere protejeaza turistul de astfel de inconveniente, alimentatia bogata energetic, facil digerabila, constituie un important factor adjuvant.

#### - *Febra musculara- hipotermie*

Masajele usoare ajuta la disiparea/metabolizarea excesului de acid lactic muscular si disparitia durerilor. Nu masati musculatura cu alcool sanitar sau solutii alcoolice-camforate in traseu.

Aceasta provoaca o rapida hipotermie cu inrautatirea starii generale (In urma cu mai multi ani, intr-un traseu de creasta fagarasana, zona Saut Podragu, sotia unui turist epuizat l-a masat cu alcool sanitar in vederea stimularii/revigorarii. Turistul a murit prin hipotermie/epuizare fizica).

Procedeeul este insa binevenit/eficient odata ajunsi in tabara, la cort/sac de dormit sau cabana cu sursa de caldura. O sol. alcoolica slab revulsiva aplicata pe membrele inf. inaintea plecarii in tura sau chiar si in zona humero-cervicala, Imbara/dorsala, in turele mai lungi stimuleaza incalzirea muschilor grabind momentul obtinerii starii de confort si maximului de randament.

- *Insolatie* constituie un alt factor de indispozitie, diminuarea capacitatii la efort, randamentului. Turistul neprotejat cu o palariuta, esarfa, fes etc., parcurgind trase intens insorite, mai ales in conditii de altitudine, diminuare a stratului protector de ozon, va resimti cefalee, greata, epuizare. E de stiut ca senzatia de racoare generata de altitudine si briza/curentii alpini ne induce in eroare si nu are nimic comun cu radiatiile ultraviolete/infrarosii carora ne expunem neglijent. Astazi, avind la dispozitie produse medicamentoase gradual dozate (solutii /creme pt. plaja) in vederea protejarii dermului cutanat, e bine sa le avem la indemina, daca nu permanent cel putin in prima etapa a bronzarii cind riscul arsurilor/dermatitelor e foarte mare, ca si acela al aparitiei unor afectiuni cutanate de natura maligna.

- *Indigestiile* constituie o cauza frecventa a indispozitiilor din turele montane. Ele sint generate de alimentele greu digerabile, inadecvate momentului. Efortul fizic sustinut presupune un aflax sanguin sporit in musculatura striata, implicit diminuarea acestuia la musculatura neteda, in special a cea a tubului digestiv. Motilitatea gastrica, peristaltismul intestinal diminuat contribuie la cresterea timpului necesar digestiei si senzatia de prea-plin. Din acest motiv e bine de consumat la munte, asa cum am mai aratat la capitolul legat de alimentatie, produse usoare, obligatoriu proaspete, bogate energetic-mineral-vitaminic mai ales inaintea plecarii in tura. Nici la finele turei, atunci cind suntem obositi, nu e recomandabil sa agresam tubul digestiv cu alimente greu digerabile, acestea putind favoriza indigestia si implicit impiedicarea odihnei recreative din timpul noptii. E bine ca seara sa nu se consume cafea si in general alimente/bauturi care contin excitanti din genul cafeina, cola. Atentie mare la bauturile alcoolice care nu sint somnifere.>>

***Lucian Petru Goja***