

Воробьев В. Как предупредить горную болезнь. По результатам экспедиции профессора Сиротинина. На суше и на море, №26-27,28-30, 1932 г.



Выводы экспедиции подсказывают пути к предупреждению горной болезни. Самый надежный способ — вдыхание кислорода и углекислоты при ее недостатке. Но баллоны с газом таскать на высоту — дело трудное. Поэтому приходится довольствоваться введением в организм продуктов, заключающих в себе богатый

запас кислорода. Наряду с этим для повышения возбудимости и деятельности легких необходимо вводить в организм кислоты. Наиболее подходящей для этих целей является лимонная кислота.

Количество кислоты, которое вводилось участниками экспедиции, равнялось 25 г на килограмм веса вместе с большим количеством сахара в виде густого сиропа. Этим напитком каждый раз вводилось около 5 г кислоты и сравнительно большое количество сахара — около 100 г. Напиток оказывал превосходное освежающее действие, избавлял от неприятного, хорошо знакомого альпинистам ощущения сухости и пресности во рту.

Исследование состояния психики участников экспедиции дало также довольно интересные результаты. Исследованию подвергались следующие психические функции: точность и быстрота движения, память, распределение и утомляемость, внимание, быстрота счета, сопротивляемость утомляемости и глазомер.

Выводы, сделанные экспедицией, говорят, что с поднятием на высоту Приюта Пастухова (4800 м) психологические функции человека существенно не меняются. Функции, хорошо выраженные у туриста на равнине, с подъемом на высоту усиливаются, а слабо выраженные или остаются без изменения, или угнетаются (ослабляются). Сильнее всего угнетаются функции точности движения и утомляемости внимания. Эти функции наиболее уязвимы. И очевидно, как раз этим обстоятельством, уменьшением точности движения и утомляемостью внимания, можно объяснить случаи катастроф с альпинистами на больших высотах.

Остальные функции, по мнению экспедиции, сохраняют устойчивость или потому, что они хорошо натренированы у испытуемых как у привычных туристов (например, глазомер), или высота на них вообще мало влияет.

Восхождение на среднюю высоту (2 000 - 4 000 м) в большинстве случаев оживляет психику, дает некоторый подъем, который затем быстро сменяется угнетением.

Необходимыми психическими качествами, которыми должен обладать хороший альпинист, на основе исследований экспедиции следует считать: точность движений, хорошая локальная память, хорошее распределение внимания, слабая утомляемость внимания, высокое сопротивление усталости и хороший глазомер.

Само собою разумеется, выводы экспедиции проф. Сиротинина следует признать совершенно предварительными. Они производились в порядке клинического исследования. Объектами их были животные и весьма ограниченное количество людей. Если бы экспедиция могла поставить свою работу шире, провести на Эльбрусе обследование не четырех человек, а хотя бы нескольких десятков, ее выводы были бы еще более интересны, гораздо более обоснованы и имели бы поэтому больший вес.

Но и те материалы, какие мы имеем в результате работы экспедиции, представляют значительный интерес. Крайне желательно было бы, чтобы предлагаемый экспедицией способ предупреждения горной болезни с помощью лимонной кислоты был текущим летом проверен на опыте нашими пролетарскими альпинистами.

Товарищей, которые пожелают получить более подробные сведения о работе экспедиции проф. Сиротинина, мы отсылаем к официальному отчету его экспедиции, недавно выпущенному отдельной книжкой Казанским госмедицинским институтом.