

Příloha I: Dotazníková studie

2 Náhled dotazníku

Výšková nemoc

Vážený přítelé vyletě do hor, ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku týkajícího se výškové nemoci a jejích symptomů. Odpovědi budou statisticky zpracovány pro účely mé diplomové práce. Vhodnou odpověď prosím, označte křížkem (tedy jen jednu možnost, pokud není uvedeno jinak), případně vepište na volný štítek. Dotazník je anonymní a zabere Vám cca 10 minut času. Prosím o uvedení údajů ke dni, kdy jste pocítoval(a) příznaky výškové nemoci, nebo Vás výšková nemoc postihla. Děkuji za Váš čas, Bc. Lucie Szrockowská

1. Pohlaví

- muž
 žena

2. Věk

3. Kolik let jezdíte do hor a v jakých nadmořských výškách se obvykle pohybujete?

4. Připravoval(a) jsi se nějak na pobyt ve vysokohorském prostředí?

- ano
 ne
 občas
 jak?

5. V jaké maximální nadmořské výšce jsi byl (a) – kde to bylo (pohoří)? Počasí?

6. O kolik výškových metrů jsi za den vystoupal (a)?

7. Jak dlouho si v dané výšce zůstal (a)? - vztaženo k předchozí otázce

8. Měl(a) jsi během výstupu zdravotní potíže?

- ano
 ne

9. Veděl(a) jsi jaké potíže Vás mohou v těchto podmínkách potkat?

- ano
 jen něco málo
 ne, neměl(a) jsem ani potíží

10. Jaké zdravotní potíže Tě při výstupu sužovaly? (vypiš více možností z nabízených - dechová nedostatečnost při pohybu, bolest hlavy, zvýšená únava, závratě, halucinace, střevní potíže, malátnost, problémy se spánkem, bušení srdce, nevolnost, nechutenství, pocit na zvracení, častější močení, dechová nedostatečnost v klidu, jiné - uveď)

11. V jaké nadmořské výšce jsi začal(a) problémy pociťovat?

12. Co jsi dělal(a) v případě postižení výškovou nemocí?

- podala(a) jsem léky a počkal přes noc
 zahájil(a) jsem okamžitě sestup dolů
 pokračovala jsem ve výstupu s podporou léků

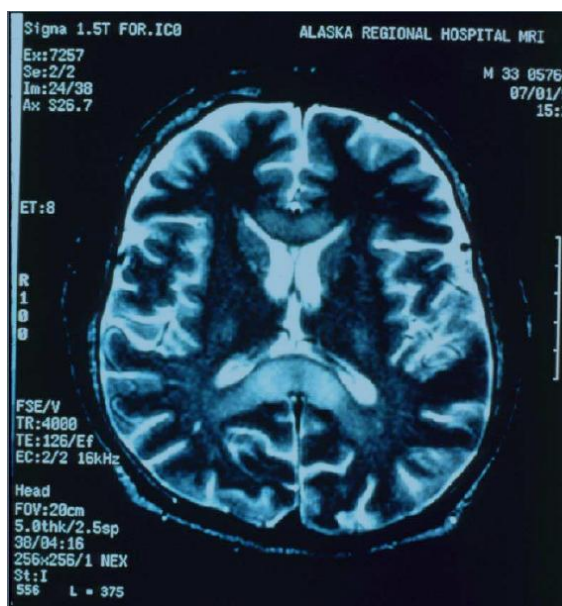
13. V jaké nadmořské výšce zdravotní problémy přestaly?

14. Pomocí jakého sportu jsi se dostal(a) do vysokohorského prostředí?

- vysokohorská turistika
 skitourismus
 horolezectví
 Jiná

Děkuji za Vaše odpovědi a čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

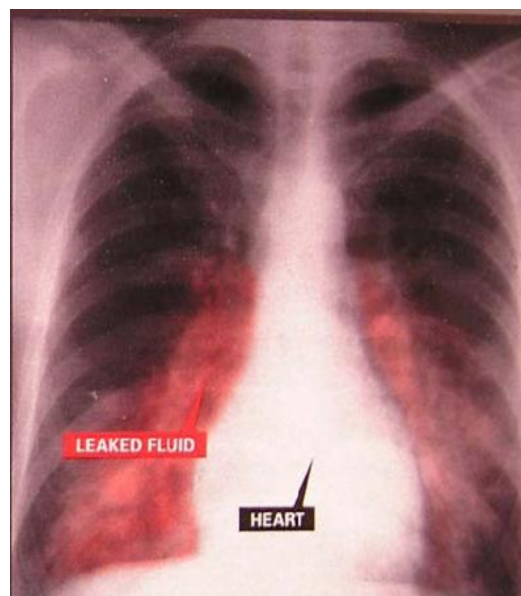
Příloha II: Formy výškové nemoci



Obr. I: Výškový otok mozku



Obr. II: Výškový otok plic



Obr. III: Výškový otok plic

Příloha III: Umělá aklimatizace



Obr. IV: Vysokohorský tréninkový simulátor



Obr. V: Stan imitující vysokou nadmořskou výšku



Obr. VI: Hypoxický trénink