

## ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ В ПОХОДЕ. ТРИ СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.

источник: "Экспедиция" № 12 /декабрь 2004, с. 116-122  
Аркадий Вишневский

Вам наверняка знакома ситуация, когда на фоне физических нагрузок внезапно наступает общая слабость, ноги делаются «ватными», начинает кружиться голова и очень хочется присесть. Такие симптомы встречаются не только у путешественников, совершающих длительные переходы или восхождения без акклиматизации. Внезапная слабость может навалиться даже после небольшой лыжной или велосипедной прогулки.

### **Шок - это не по-нашему**

Вы не задавались вопросом, как ведет себя человек в экстремальных ситуациях? Речь не о привычных занятиях экстремальными видами спорта - фристайлом, дельтапланеризмом или рафтингом, когда от спортсмена требуется постоянная концентрация внимания и физических усилий. Мы говорим о ситуации по-настоящему экстремальной, когда, согласно статистике, 50-70 процентов людей впадают в состояние шока, у некоторых случаются различные виды истерик, и только 12-25 процентов сохраняют самообладание. А ведь люди, которые занимаются экстремальными видами спорта или отправляются в длительные пешие, горные или водные путешествия, пытаются «проверить себя на прочность», с большей вероятностью могут столкнуться с нестандартной ситуацией.

Бывает так, что человек в экспедиции простудился, но из последних сил продолжает идти в общем темпе, скрывая свой недуг. На второй или третий день, обессиленный, он падает без чувств к ногам удивленных спутников, ведь они были уверены, что все в порядке. Подобный итог вполне закономерен. Метаболические нарушения в организме не проходят сами собой и требуют неотложного медицинского вмешательства. Такое состояние на языке медиков называют «метаболическим синдромом», а в разговорной речи - «переутомлением». Сразу заметим, что этот термин не совсем точно отражает суть происходящего. Все мы в разной мере переутомляемся на производстве, порой до критической степени. Но это иное состояние, переутомление иного характера. Сегодня мы рассматриваем другую ситуацию.

Очень часто бывает, что участник группового похода, почувствовав сильную усталость или недомогание, никому об это не говорит. Возможно, человек не желает показывать свою слабость или стесняется обременять спутников. Он начинает отставать от группы, придумывать самые нелепые доводы. В конце концов его поведение становится настолько неадекватным, что можно ожидать самых нелепых поступков. Некоторый авантюризм руководителя, увеличение норм прохождения за «рабочий день» также может послужить причиной чрезмерного переутомления участников похода. Как же выглядит переутомление? По каким признакам можно диагностировать это состояние?

### **Плохо скрываемый недуг**

Первый признак переутомления - отставание от группы и неадекватное поведение. Пытаясь догнать остальных, человек выматывается еще больше, что порой может привести к травмам. В качестве иллюстрации - случай из практики.

*В одном из путешествий по Кавказу группа горных туристов без предварительной акклиматизации прошла перевал высотой 3200 метров, преодолев за последний переход около тридцати километров. Последние пять километров перед ночлегом руководитель группы останавливался через каждые 100 метров, пытаясь сначала присесть, а потом прилечь. Своих спутников он все время уверял, что немного посидит и пойдет дальше. Время на отдых все увеличивалось. Но поскольку человеку не хотелось признаться в том, что он не в форме, ему каждый раз приходилось выдумывать разные причины для остановки. Наконец он распорядился скорее поставить лагерь. Не обладая необходимым опытом, уставший руководитель выбрал крайне неудачное место - у излучины реки. Ночью река разлилась, и группа потеряла почти все снаряжение.*

Как видите, переутомление может настигнуть не только новичков, но и более опытных туристов. Неправильное планирование похода, пренебрежение акклиматизацией привело к полному срыву мероприятия.

Одна из главных задач руководителя группы - предупреждение переутомления участников похода. В его компетенцию входит перераспределение груза, планирование «ходового дня».

Разумно при появлении первых признаков усталости оценить состояние участников, расспросить их о причинах недомогания. Имеет смысл произвести некоторые тесты на оценку восстановления сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Один из косвенных признаков переутомления - вечерний отказ от пищи: значит, сегодня произошла перегрузка, так что пора принимать меры. Разумно разгрузить менее подготовленных туристов, делать больше остановок, дабы «не загнать» их окончательно. Темп движения следует выбирать по самому уставшему участнику.

Физическое недомогание влияет и на психологический климат в группе. При усталости снижается инициатива, люди раздражаются, перестают друг другу помогать. Отношения в команде стоит грамотно выстроить уже во время тренировочных выездов, чтобы впоследствии не возникало непонимания и взаимных упреков.

### **Нетвердой походкой**

Вторым признаком переутомления является потеря координации и, как следствие, частые падения. Общеизвестно, что физическая усталость влияет на внимание и координацию движений. Если в конце дня в вашей группе есть туристы, которые не могут ровно идти или прямо ехать, часто спотыкаются, падают, значит, следует немедленно дать группе отдых и пересмотреть нагрузки. Ведь падение с велосипеда или лошади может привести к самым серьезным травмам.

### **Шел, упал, побледнел**

Третьим признаком переутомления является появление вегетативных симптомов: потливости, бледности, головокружения, учащенного сердцебиения. Вот характерный пример.

*В 1999 году в Восточной Турции группа велосипедистов из Петербурга штурмовала по вьючной тропе трехкилометровый перевал. Участников было четверо: трое «видавших виды» бойцов и один паренек, ходивший только в простые велопоходы. На третий день пути, когда до лагеря оставалось чуть более километра, новичок, который шел пешком, неожиданно упал. Лицо стало блее бумаги, руки сильно дрожали, он не мог самостоятельно подняться. Спутники диагностировали переутомление и провели экстренную терапию: пострадавшего уложили на спину, для облегчения притока крови к сердцу слегка приподняли ноги, дали понюхать нашатырный спирт и пососать кусок сахара, а также принять сердечных капель. Эти меры помогли юноше придти в чувство и с помощью спутников добраться до палатки, где он пластом пролежал до утра.*

### **«Весенняя падучая», или просто не твой день**

Сегодня путешествиями занимаются все «от мала до велика». Но не так легко определить, готовы ли вы к путешествию. од силу ли вам проехать по 150 километров в день на велосипеде в условиях жаркого климата, по горной местности, да еще с грузом на багажнике около 30 килограммов? Как говорят, существует «дистанция огромного размера» между воскресным пикником и многодневными путешествиями по горам с автономным обеспечением.

Очень важно, особенно в период подготовки к туристскому сезону или к экспедиции, соблюдать принцип постепенности при увеличении нагрузок. Еще Гиппократ отмечал, что «беспричинная усталость предвещает болезнь». Физическая «передозировка», особенно после «зимней спячки» и «весеннего авитаминоза» проявляется как временное уменьшение функциональных возможностей организма. Как это выглядит?

На дворе весна. Вы чувствуете особый эмоциональный подъем, готовность к подвигам. И вот друзья, которые всю зиму тренировались в тренажерных залах, бегали на лыжах - словом, поддерживали спортивную форму, неожиданно предлагают вам совершить небольшой «кружок» - километров сто. Вы с готовностью соблазняетесь на эту авантюру и в назначенный день радостно рассекаете на велосипеде свежий «весенний воздух». Но уже через 30-40 километров ноги перестают вас слушаться, начинает кружиться голова. Хочется улыбаться, но одышка мешает растягивать мимические мышцы лица. Вы начинаете «упираться», но каждый оборот педалей дается с трудом. Некоторые «доброхоты» начинают подталкивать вас в спину. Такое состояние очень опасно, поскольку вскоре вы наверняка не просто упадете, но и «завалите» всю группу! Друзья понимают, что с вами что-то происходит, и предлагают остановиться. В дело идут шоколад, конфеты, сахар, сухофрукты. Но, как правило, никакие «подкормки» положение уже не спасут. Это просто «не ваш день».

Наступившие нарушения обычно не требуют специального медицинского вмешательства, необходим просто длительный отдых. Дело в том, что максимальные метаболические изменения в организме наступают не во время тренировок, а вслед за этим. И неважно, кто вы - мастер спорта международного класса или неспортивная барышня. Ничего не попишешь, в такой ситуации надо смириться и закончить тренировку (поход, выезд), даже если вам кажется, что в

глазах ваших друзей вы выглядите смешно. Поверьте, что «весенняя падучая» встречается как у хрупких девочек, так и у культуристов, которые «падают» гораздо чаще и с большими последствиями.

### **Так сказал доктор**

С точки зрения медицины переутомление на фоне экстремальных нагрузок обусловлено различными метаболическими нарушениями, которые, в свою очередь, вызывают нарушения со стороны нервной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма. При интенсивной спортивной нагрузке в организме образуются различные свободные радикалы: в том числе недоокисленные кислоты - молочная и пировиноградная кислота, супероксид-радикалы, кетоновые тела и другие. Все эти продукты метаболизма, накапливаясь в организме, нарушают жизнедеятельность клеток и подавляют систему антиоксидантной защиты. Нарушение метаболизма нервных клеток приводит к тому, что включаются механизмы, предохраняющие головной мозг от избыточных сигналов из внешней среды (такое явление называется парабиоз). Именно этим объясняется нарушение координации движений и неадекватное поведение.

Чтобы снять симптомы мышечной усталости и восстановить силы, вам потребуется отдых не менее одного или двух дней. Если обстоятельства похода не позволяют устроить дневку, то следует максимально разгрузить заболевшего участника и придерживаться его ритма движения.

### **Что делать?**

Можно помочь своему организму подготовиться к нагрузкам. Недели за две до предполагаемого выезда, особенно в период весеннего «авитаминоза» имеет смысл прибегнуть к помощи различных адаптогенов, витаминов и биостимуляторов. Что это такое?

#### Адаптогены

Это биологические стимуляторы главным образом растительного происхождения: женьшень, радиола розовая, китайский лимонник, левзея, элеутерококк. К этому списку можно добавить пантокрин и мумие - средства животного происхождения. Вещества этой группы нетоксичны, обладают мягким действием, почти не имеют побочных эффектов. Они повышают устойчивость к экстремальным воздействиям на организм, улучшают самочувствие, стимулируют клеточное звено иммунитета.

#### Витамины

Это вещества, которые относятся к незаменимым компонентам питания и необходимы для нормального обмена веществ. Вся проблема заключается в том, что организм человека сам если и синтезирует витамины, то в очень незначительном количестве. Поэтому тот, кто занимается спортом или туризмом, должен их получать дополнительно. Существуют витамины водорастворимые и жирорастворимые. Необходимо помнить, что жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) обладают способностью накапливаться в организме, и если их долго принимать в дозах, превышающих потребность, это может привести к другому заболеванию - гипервитаминозу.

#### Антиоксиданты

Это большая группа препаратов различного действия, которые повышают устойчивость клеток к гипоксии и нейтрализуют продукты распада клеточных мембран и избыточного окисления липидов. Это амринон, амтизол, гамма-аминоасляная кислота, витамин Е, аскорбиновая кислота, мексидол, эмоксипин. Но не стоит постоянно принимать названные лекарства без врачебного контроля - это химические препараты. Кстати, в шоколаде также содержатся антиоксиданты, причем в большом количестве, так что его применение чрезвычайно полезно в качестве «предпоходного допинга».

Восстанавливающими свойствами обладают и некоторые продукты. Например, для поднятия тонуса можно порекомендовать мед с пергой, «гоголь-моголь», энергетическую смесь № 1 (30 г грецкого ореха и 20 г изюма). Хороши и проверенные народные средства - лук, чеснок, хрен...

### **Хлыст для загнанной лошади**

Напоследок коснемся проблемы так называемых энергетических напитков и стимуляторов. Человек, принимающий энергетические напитки с кофеином, очень напоминает зайца из рекламы батареек. Как только стимулирующее действие допинга на организм заканчивается, никакими сверхъестественными силами и «колесами» его уже не воскресишь, поскольку собственные резервы уже исчерпаны. Энергетические напитки - не что иное, как хлыст для загнанной лошади. Если она и поднимется, это будет последнее, что она сможет сделать в этой жизни.