

Акклиматизация и диакарб — дни 3–6

Южная Америка 2026 · Перу — Боливия — Чили · подготовлено 22.08.2026

Это не медицинское назначение. Ниже — пересказ международных клинических руководств (WMS 2024, CDC Yellow Book) для разговора с вашим врачом. Дозировку, противопоказания и совместимость с вашими препаратами определяет только врач — на тестовом приёме в октябре.

1. Профиль высот, дни 3–6

День	Дата	Ночёвка	Максимум дня
3	02.11	Лима — 90 м	90 м
4	03.11	Куско — 3402 м	Тамбомачай 3818 м — в день прилёта
5	04.11	Куско — 3402 м	Чинчеро 3709 м (Священная долина)
6	05.11	Куско — 3402 м	Виникунка 4998 м

Ключевой риск — скачок высоты сна с 90 до 3402 м за один день (03.11) с экскурсией до 3818 м в тот же день. Руководство WMS относит к высокому риску уже подъём выше 2800 м за сутки без акклиматизации. Дни 5–6 устроены верно («поднимайся высоко — спи низко»): Виникунка 4998 м — короткий выход, ночёвка снова на 3402 м.

2. Схема профилактики из руководств

Ацетазоламид (диакарб) 125 мг каждые 12 часов: начать за сутки до подъёма, продолжать 2–4 дня на целевой высоте (WMS 2024; CDC Yellow Book).

Дата	День	Приём
02.11	3 · Лима	Начало: 125 мг утром и 125 мг вечером — за сутки до перелёта в Куско
03–05.11	4–6 · Куско	125 мг × 2 в день
06.11	7 · Агуас-Кальентес	Спуск на 2054 м: если дни в Куско прошли без симптомов — приём можно завершить
07.11, утро	8	Возобновить — вечером ночной автобус в Пуно (3841 м), дальше Ла-Пас и Сур-Липес до 4848 м

3. Про схему «500 мг × 2» из рекомендаций гида

В документе организатора от 13.08.2026 две противоречащие схемы: 125 мг × 2 и «от гида» — 500 мг × 2, вчетверо больше. Руководства здесь однозначны: дозы выше 125 мг × 2 не улучшают профилактику, но заметно усиливают побочные эффекты (мочегонное действие, покалывания в пальцах и губах, искажение вкуса газированных напитков). 250 мг × 2 иногда допускают для людей крупной комплекции; 500 мг × 2 — доза из устаревших протоколов. Вопрос врачу стоит задать прямо: «гид советует 500, руководства — 125, что мне?»

4. Обсудить с врачом до тестового приёма (октябрь)

- Аллергия на сульфаниламиды — главное противопоказание к ацетазоламиду.

- Заболевания почек и печени, беременность, взаимодействия с постоянными препаратами.
- Ребёнку дозировка считается по весу и только педиатром — взрослая схема не переносится.
- Диакарб — мочегонное: пить больше обычного; учесть выезд 05.11 в 03:00.

5. Таблетка не отменяет правил

Первые 48 часов в Куско — медленный шаг, без алкоголя, много воды, лёгкая еда. Нарастающие симптомы лечатся спуском, а не увеличением дозы. Решение «идти ли на Виникунку» принимается утром 05.11 по самочувствию — диакарб аргументом «за» быть не должен.

Спускаться немедленно, не дожидаясь утра: шаткость походки · спутанность сознания · одышка в покое · влажный кашель, розовая мокрота · посинение губ · неукротимая рвота · головная боль, не снимаемая обезболивающим. Сообщить гида сразу, ночью — тоже.

Источники

- Wilderness Medical Society. Clinical Practice Guidelines for the Prevention, Diagnosis, and Treatment of Acute Altitude Illness: 2024 Update:
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1016/j.wem.2023.05.013>
- CDC Yellow Book — High-Altitude Travel and Altitude Illness:
<https://www.cdc.gov/yellow-book/hcp/environmental-hazards-risks/high-altitude-travel-and-altitude-illness.html>
- American Family Physician — Acute Altitude Illness: Updated Prevention and Treatment Guidelines from the Wilderness Medical Society:
<https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2020/0415/p505.html>
- Рекомендации организатора поездки от 13.08.2026 (раздел 7 «Аптечка») — источник схем 125 мг × 2 и «от гида» 500 мг × 2

Высоты — цифровая модель рельефа Open-Meteo по координатам маршрута (OpenStreetMap). Календарь привязан к программе организатора: вылет 31.10.2026, Куско 03–05.11, Виникунка 05.11. Документ подготовлен для группы «Южная Америка 2026».