

Tibetan - Chinese - Scandinavian Transcultural Medical Symposium

August 25, 2007 – September 9, 2007

I det følgende er samlet nogle information om rejsen til Tibet og Kina. Forhåbentlig giver det rejsedeltagerne mulighed for at genopfriske minderne og oplevelserne fra rejsen, men andre må også gerne læse med og finde inspiration og underholdning. Martin og Karin benytter samtidig anledningen til at takke rejsedeltagerne for godt kammeratskab og fint samarbejde.



Indhold:

- Side 2 – 4: Tibet – Chinese – Scandinavian Transcultural Medical Symposium
- Side 5 – 8: Nogle billeder fra rejsen
- Side 9 – 10: Deltagerlisten
- Side 11 – 15: Nogle billeder fra rejsen
- Side 16 – 22: Programmet for rejsen
- Side 23 – 27: Nogle billeder fra rejsen
- Side 28 – 30: Med DAGENS MEDICIN til Verdens tag
- Side 31 – 40: Nogle billeder fra rejsen
- Side 41 – 46: Gode råd om rejse til Tibet og om højdesyge
- Side 47 – xx: Nogle billeder fra rejsen

Tibetan - Chinese - Scandinavian Transcultural Medical Symposium

August 25, 2007 – September 9, 2007

Locations: Beijing, Lhasa, Chengdu, Xián, Shanghai

Organized by: Dr. Martin Smedebøl, Denmark, Mrs. Karin Christiansen, Sweden
and Mrs. Guan Li & Mrs. Ying Bing, China

No sponsors, no donors, no conflicts of interests

Programme:

1. Welcome

- a. Registration
- b. Introduction and Presentation of participants
- c. The program in details
- d. Pre Symposium Questionnaire
- e. Distribution of study material
- f. Welcome Words by the Organizers

2. Health care, social life and medical work in China and Tibet

- a. Visit to Chinese Medicine Hospital, Weiyang 94 District, Xián City, Shaanxi Province. Dr. Wan Xing Li introduced the hospital. Mrs. Dorothea Bengtsson volunteered for testing of acupuncture and cupping. The acupuncture needles were sterilized daily. Mrs. Else Rasmussen tested neck traction. Transcutaneous Nerve Stimulation (TNS) were demonstrated. In the wards we saw several beds in small rooms. The relatives of the patients should normally take care of the daily needs of the patients. Normally patients pay for treatment. Traction was used for fractures of the leg. They could not show us moxibustion (no more moxibustion material in the hospital for the moment). The Traditional Chinese Pharmacy was moved to another location. Generally it looked like a small to medium-sized local district hospital with limited resources.
- b. Working conditions and salaries for Chinese doctors and nurses by Mrs. Jean Jing, Beijing, China.
- c. Visit to Tibetan Medicine Hospital, No 1 Yutok Road, Lhasa. Introduction by Dr. Tse Wang Tan Pa, Vice director of Tibetan Medical and Astrological Institute. Demonstration of the theory behind Tibetan Medicine, diagnostic methods (examination of pulse, tongue, urine, etc.) and treatment principles (advices on daily living, choice of food, herbal treatment, acupuncture, massage, cupping, etc.).
- d. Practical demonstration of acupuncture and cupping by Mrs. Dorothea Bengtsson.
- e. Visit to "Jatson Chumig" Welfare Special School, Xueshan Village, Barqu Road, Lhasa. (www.jatson.tibet, e-mail: jatson4@yahoo.com). Head Master Mr. Jampa Tsundup introduced the work in the school. It was founded by him in 1993. The school has 145 orphaned students from all over Tibet. Some are handicapped, all are poor. They attend school and learn a trade or handicraft. We saw the dormitories, the dining hall and the school rooms. The school employs 8 teachers. We donated underwear, writing material, etc. to the school.
- f. Individual visit to Traditional Tibetan Medicine Pharmacy outside Sera Monastery, Tibet
- g. Market Reform – A Challenge to Public Health – by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- h. Medical experiences following a traffic accident in Yunnan Province, China by Dr. Martin Smedebøl, Denmark
- i. Health care in China by Dr. Martin Smedebøl, M.D., Norwegian (www.smedebol.dk)
- j. A native's view on the Chinese health care system by Mrs. Jean Jing, Beijing, China.

3. Meet the experts

- a. Laws and regulations concerning the Chinese Health Care Sector by Mrs. Filippa Maria Sjölund, Sweden.
- b. A case diagnosed as antisocial behaviour successfully treated at Hammerbo Institution by Mr. Lars Björkdahl, Sweden.
- c. Calculations on oxygen concentration in Lhasa by Dr. Niels Lomholt, Denmark.
- d. Personal experiences with cupping and acupuncture in Randers by Mrs. Lisbeth Lerche, Denmark.
- e. A professional view on acupuncture by Dr. Bendt Brock-Jacobsen, Denmark.
- f. The Cochrane Database of Systemic Reviews: Acupuncture for schizophrenia, Acupuncture for idiopathic headache, Acupuncture for lumbar pain, Acupuncture for depression, Acupuncture for dysmenorrhoe, Acupuncture for shoulder pain, Acupuncture for Bell's Paralysis, Acupuncture for control of postoperative nausea and vomiting (P6 point), Acupuncture for schizophrenia, Acupuncture for stroke, Acupuncture for shoulder pain, Acupuncture and related interventions for smoking cessation, Acupuncture and dry needling for low back pain, Acupuncture for stroke rehabilitation, Auricular acupuncture for cocaine dependence, Acupuncture for chronic asthma. Summary by Dr. Martin Smedebøl, Denmark (50% of Danish doctors in General Practise use alternative therapy – mostly acupuncture. Data from Videncenter for Alternativ Behandling, Denmark).
- g. 1421 – The year that an enormous Chinese fleet explored the World by Dr. Niels Lomholt (with views on how genetic research has contributed to understanding of population migration in ancient times).

4. Workshop: individual and group work for participants in the Symposium

- Pia Tofteng: Hyklerisk bekymring over Kina i Afrika og Tibet bliver varmere (Kronik fra DANIDA's skrift "Udvikling")
Jonna Halford: Hvordan opfatter vi kærligheden? (Fra Psykolog Nyt)
David Emil Christensen: Høj puls i Beijing (Fra De Danske Gymnastik og Idrætsforeningers Tidsskrift)
Siegurd Sohr: Fjernevarmeprojekt reducerer CO2 udledning med 500.000 tons årligt (Fra "Teknik og Viden")
Michael Petersen: Kina's kopier koster liv og Motorvej til Mount Everest (Fra DJØF-bladet)
Else Rasmussen: Kina's lønmodtagere skal have bedre forhold (Fra Ugebrevet A4)
Martin Smedebøl: Kina kildrer kun Vesten i haserne (Fra DJØF-bladet)
Susanne Dahl: Sygeplejersker under pres i Beijing (Fra Sygeplejersken)
Inge Jacobsen: Et nådesløst system (Fra Sygeplejersken)
Hasse Hinrichsen: Lynkandidater i lav kurs (Magisterbladet)
Astrid Lundgaard Jensen: Made in China – nu med trivsel (Fra Ugebrevet A4)
Vagn Niels Lomholt: Kan Kina kopiere kreativt? (Fra DJØF-bladet)
Lisbeth Lerche: Dansker ansat på rådhus i Kina og Kina vil styre reinkarnationen af Dalai Lama (Fra DJØF-bladet)
Hanne Lomholt: Kina rykker sig på dødsstraffen (Fra Amnesty International)
Jens Lerche: Kina – ubeskrivelige muligheder (Fra Gartnerbladet)
Karin Christiansen: Verdens tag (Fra Litteratursiden)
Jens Robert Olesen: Bare katten fanger mus (Fra Ugebrevet A4)
Christina Olesen: Køn og reklame i Kina (Fra Kontur)
Ingelise Hinrichsen: Fokus på håndelaget (Fra Sygeplejersken)
Bendt Brock Jacobsen: 4000 års erfaring med akupunktur og mere om akupunktur (Fra sygeplejersken) og noget om kejsersnit
Dorothea Bengtsson: Gammel medicin i nye æsker (Fra Sygeplejersken)
Marie Sjölund: Kina – åldersgrænser i adoptionssökandes medgivande, Ingen tillid uden uafhængighed (Fra Advokaten) och Stureplan.se i Peking (Fra E24 Näringsliv)
Johan Sjölund: Kina stoppar "organturismen" och Trampa lätt på riktig motorcykel (Fra Dagens Nyheter)
Inger Winnergaard: Astma hos barn i Kina och Uppsala och "Göteborg" i hemmahamnen (Fra Svenska Dagbladet)
Lena Bruzelius: Blodig saga i folklig ton (Fra Svenska Dagbladet)
Lars Björkdahl: Kina får öknen att blomstra (Fra Svenska Dagbladet)
Erik Dahl: Kinesisk musik (fra Boginfo) og Tibetansk Medicin & Psykiatri

5. Transcultural Medicine

- Buying Viagra, Amoxicillin, Ciproxin and Antihypertensive medicine without prescription in a small souvenir shop in a Chinese restaurant in Xi'an.
- Guaanxi – how to establish positive relations with Chinese business partners by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- Gender aspects and population politics in China by Mrs. Liu Ying, Xi'an E-mail: yliuxian@yahoo.com.cn.
- Comparison of four health systems: Cuba, USA, Japan and China by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- Ayurveda and Traditional Chinese and Tibetan Medicine – A Comparative Overview by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- Death penalty in China: The Chief of the Chinese FDA was executed due to corruption July 10, 2007. 40 persons should suffer capital punishment yearly in Denmark, if the Chinese number of executions should be applied in Denmark. Discussion of the Chinese practise of organ harvest for transplantation.

6. Pre Dinner entertainment

- A study in Classical Danish Popular Songs performed by Mr. Gustav Winkler
- A unique performance of "My Way" and a Magic Trick by Dr. Martin Smedebøl.
- Celebrating Birthday in China by Dr. Bendt Brock- Jacobsen, Denmark
- Cheap Shopping Syndrome – a new disease? By Dr. Martin Smedebøl M.D., Denmark.
- How to give anaesthesia to a 7 tons elephant? By Mrs. Dorothea Bengtsson
- National Anthem of China performed by Mr. Tang Peng Pung, Chengdu

7. Practical experiences in Travel Medicine

- Approximately 24 of 27 participants in the symposium experienced symptoms of acute viral infection with symptoms like fever, muscle pains, gastroenteritis and/or symptoms from the respiratory tract.
- Group discussion – how to prevent and treat travel gastroenteritis
- All participants were active in a study of Acute Mountain Sickness (AMS) with regular measurements of pulse, respiratory rate, blood pressure, oxygen saturation and registration of symptoms. 15 of 27 participants experienced symptoms of AMS. The results of the study will be published separately.

8. Medical-Historical Afternoon on CD by Dr. Martin Smedebøl M.D.

- The history of Anaesthesia: Why should we remember October 16th as Ether Day?
- Dr. Ephraim McDowell's ovariectomy in Kentucky in 1809
- Museums of Medical History
- The Death of President George Washington
- Maritime Medical History (cancelled due to lack of time, please see www.smedebol.dk)
- The lives and works of William Stuart Halsted and Harvey Cushing
- What can be learned from the German Surgeon Ernst Ferdinand Sauerbruch?

9. Study tour activities

- Group observations: famous historic sites and buildings in China and Tibet

- Beijing: The Great Wall, The Forbidden City, Tiamen Square, The Great Hall of the People, The Mausoleum of Chairman Mao, The Drum Tower, The Bell Tower, Olympic Constructions (The Bird Nest, The Water Cube, The Olympic Village), etc.,
 - Lhasa: The Potala Palace, Norbulingkha, the Jokhang Monastery, the Drepung Monastery, the Sera Monastery, Borkhar Bazaar Street.
 - Chengdu: Dujiangyan Water Control Project (constructed 2250 years ago), Down Town Area, Great Panda Breeding and Research Centre (baby pandas were kept in incubators).
 - Xi'an: The Terracotta Warriors, The Big Wild Goose Pagoda, Huaqing Hot Springs, The Old City Wall, The Bell Tower
 - Shanghai: Yu Yuan Garden, Jade Buddha Temple, Old Town, Modern Skyline of Pudong, The Shanghai Stadium, Option to visit Shanghai Museum on Peoples Square (beautiful collections and displays of old bronze, pottery, seals, calligraphy, paintings, jade, furniture, coins, etc.).
- b. Individual observations: Rural and urban living conditions of the Chinese population, visiting a local family in Tibet and having lunch with the family, visiting a Chinese Cloisonné Factory, a Pearl Production Facility, a Tibetan Carpet Factory, experiencing different kinds of local Chinese markets, learning how to adapt your individuality to travelling in a group, etc.
 - c. Travelling the Worlds Fastest Train (Maglev Train in Shanghai, 431 km/hour), the Worlds Highest Train (5076 meter above sea level on the Tibetan High Plateau) and a typical Asian Soft Sleeper Train from Xi'an to Shanghai.
 - d. Passing Lanzhou in train and experiencing one of the most polluted cities in the world.
 - e. Internet resources: www.smedebol.dk

10. The Culture of China and Tibet

- a. Visit to Sanxingdui Museum near Chengdu, which displays unique bronze sculptures from the Shu kingdom in the 3000 year old Shang dynasty. Some of the sculptures were exhibited in Nationalmuseet in Copenhagen in 1997.
- b. Option to see Peking Opera, Qiamen Theatre, Beijing.
- c. Tang Dinner Show in Xi'an with rice wine tasting
- d. Dinner in Shangri La Restaurant, No 12 Beijing Donglu, Lhasa: Tibetan food (tea with yak butter, yak meat) and a Tibetan show with songs and music and visit of a loveable yak.
- e. Tea and option for massage during Sichuan Tea House Opera Show in Chengdu (puppetry, hand shadow performance, change of masks, songs and dances. Music on classical Chinese instruments).
- f. Many examples of typical Chinese meals and regional dishes from the Northern, Southern, Western and Eastern Chinese Cuisine and Mongolian Hot Pot.
- g. Visit to famous Terracotta Warrior Museum in Xi'an. The warriors are from the Qin dynasty 2200 years ago.
- h. A short introduction to The History of China – Dynasties and Emperors by Dr. Martin Smedebøl, Denmark
- i. The history of Silk by Dr. Martin Smedebøl, Denmark
- j. Ethnic Minorities in China and China's One Child Policy by Mrs. Lin Jia, Shanghai Tel: 13816512128 E-mail: jj.jialin@hotmail.com
- k. The history of Tea in China by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- l. Staying overnight in Lhasa Hotel, where the reception provides oxygen-filled rubber pillows for the guests.
- m. The Shamanistic Tibetan Bön Religion and Tibetan Buddhism by Mr. Lhakpa Tsering, Lhasa, E-mail: yakgyal@yahoo.com
- n. Basic Buddhist Concepts: The Wheel of Life, Pilgrimage. Mandalas, Karma, Merit, The Four Noble Truths, The Noble Eight-fold Path, Samsara, Reincarnation, Prayer Wheels, Sky Burial, etc. by Mr. Lhakpa Tsering, Lhasa.
- o. Mr. Francis Younghusband (1903), Mrs. Alexandra David-Neel (1924) and Mr. Sven Hedin (1907, 1924): famous travellers to Tibet by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- p. The Collection of Tibetan Manuscripts and Xylographs in The Royal Library in Copenhagen, and the history of HRH Prince Peter of Denmark and Greece by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.

11. Free Speech Session

- a. An introduction to religions in China: Daoism, Buddhism, Kungfutzianism, Ancestor Worship, Atheism by Dr. Martin Smedebøl, Denmark
- b. Humour as medicine? Examples by Mr. Michael Rasmussen, Mr. Jens Lerche, Dr. Niels Lomholt and others.
- c. Comparative religion – by Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- d. Organizing medical study tours by Mrs. Karin Christiansen, Sweden
- e. Are karaoke bars in China another word for prostitution? Studies from Pacific Luck Hotel in Shanghai
- f. Social life and welfare in China by Mrs. Jean Jing, Beijing.
- g. The conquest of Everest by Dr. Martin Smedebøl, Denmark
- h. The Chinese lunar calendar and lucky numbers by Mrs. Liu Ying, Xi'an

12. Multiple Choice Examination – symposium related subjects

13. Closing and farewell

- a. Special Honorary Lectures: The Danish journalist Henrik Cavling's travels in China in 1902 - Crimes and Punishments and The Chinese System of an Organised Beggar Syndicate (cancelled due to lack of speaker).
- b. Refresher Course Lecture: How to organize a cardiac surgical project for children in Cambodia. Mrs. Karin Christiansen tells about her twin sister Mrs. Kerstin Hansen, O.T. Nurse, Uppsala, Sweden.
- c. Sharing Your Happiness – You don't lose anything: Quotations from Chinese Classics. Thanks and farewell from Dr. Martin Smedebøl, Denmark.
- d. Diploma Ceremony, Prizes and Awards
- e. Evaluation of Symposium – written and/or orally
- f. Farewell words by Dr. Niels Lomholt, Denmark



Bygningerne i Den Forbudte By er ved at blive sat flot i stand til næste års Olympiade



Guiden forklarer om Kejserens liv i de private gemakker med mange konkubineværelser



Pensionisterne hygger sig med kortspil i Beijings parker og deres fugle får frisk luft



Den Kinesiske Mur ved Badaling – en stejl vandretur



I spisevognen i tog T 27 på vej mod Tibet



Også dem i hard-sleeper fik ilt, når vi kom over 4000 meter



På vej over det tibetanske højdeplateau



Vi passerede over områder med permafrost

Deltagerliste

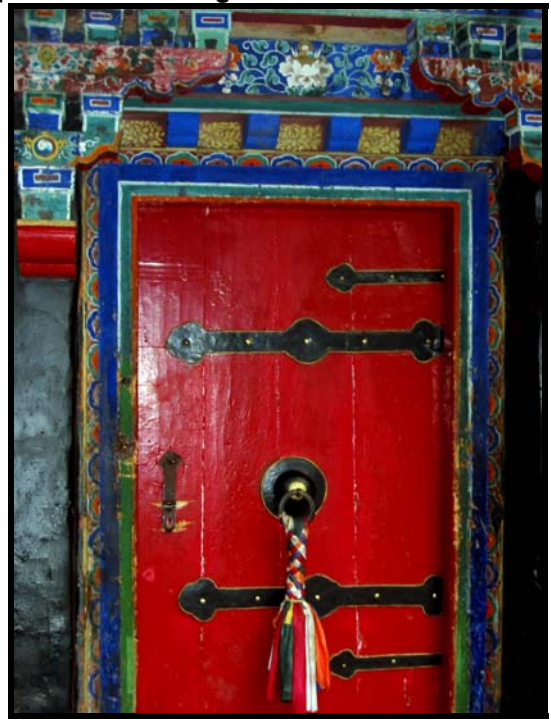
DAGENS MEDICIN rejsen til Kina og Tibet 2007 (Forbehold for fejl og unøjagtigheder)

- 1. Marie Sjölund:** 48 år, jurist og sygeplejerske, arbejder i Statens Institutionsstyrelse med tvångslågstiftning för psykisk sjuka, har rest meget og var med os på resan Sydkina-Nordvietnam, till Indien i 2006 och till Cuba, bor 30 km nord for Gøteborg i Floda.
- 2. Johan Sjölund:** 40 år, Floda, bygnadsingeniør med eget företag, har rest meget, har rest 2 måneder i Indien, og har senest været i Korea og Australien med Marie. Var med os i Rajasthan og Cuba.
- 3. Inger Winnergaard:** 57 år, pædiater i Kungsbacka, arbejder på egen allergimottagning, har rejst med os til Vietnam, Kina, Indien og Cambodja, rejser i øvrigt meget, har været på telttur i Sydafrika og på børnelægekongresser mange steder bl.a. i San Francisco og Miami Var senest med os på Cuba.
- 4. Lena Bruzelius:** 55 år, sygeplejerske på Allergimottagningen i Kungsbacka, følges ofte med Inger Winnergaard på rejser bl.a. til Vietnam, Cuba, Indien og Kina.
- 5. Pia Tofteng:** 46 år, Tune ved Roskilde, fuldmægtig i Realkredit Danmark, kører Yamaha TDM 900 og har på den været i Norge, Belgien, Østrig, Litauen, Skotland og England. Har også rejst meget uden motorcykel: Brasilien, Hawaii, USA, Canada, Cuba og Thailand. Har besøgt 25 lande heraf 10 på motorcykel. Er dygtig til at videofilme. Dyrker mavedans og deltager ind imellem i danseopvisninger. Deltog i MC-rejserne i Kina og Cambodja.
- 6. Else Rasmussen:** 62 år, Arbejdsformidlingskonsulent i Randers, interesserer sig for kunst, stavgang og er amatørarkæolog – har gravet i Jelling, Finland og på Færøerne, Har rejst meget med Topaz - New Zealand, Japan, Sydafrika, Bolivia, Vietnam, Rusland. Synger i Randers Bykor. Har tidligere boet i Norge og England; var med os på Cuba i 2005 og har senest rejst med Mellemløst Samvirke til Bali og deltaget i et projekt for børn i slumområde – lidt engelskundervisning og et miljø- og genbrugsprojekt. Kan lide at danse.
- 7. Dorothea Bengtsson:** 65 år, født i Tyskland, bosat på Christianshavn, har arbejdet i Kirkenes i Norge, i Schweiz og i Saudi Arabien, har rejst i Canada og Indien, er ledende oversygeplejerske på anæstesi- og intensivafdelingen på Amager Hospital, er interesseret i filosofi. Deltog i vor rejse til Cuba i 2005
- 8. Lars Björkdahl:** 59, Stockholm, tidligere leder af Hammarbo Vårdhem for psykiatriske patienter dømt for alvorlige lovovertrædelser, har bl.a. rejst i Libanon, Syrien, Iran, Thailand, og med os i Cambodja, Kina, Cuba, Vietnam og Indien. Har også været en del på Island i et samarbejdsprojekt vedrørende følgevirkninger af seksuelle overgreb på børn.
- 9. Siegard Sohr:** 55 år, Haderslev, tidl. elevatormontør, nu førtidspensionist, kører 6 cylindret Honda på 1100 cc "Valkyrie", har rejst i USA men uden motorcyklen, dyrker sammen med Jonna langtursroning og rygsæksrejser, senest var de gennem Vietnam. Måske skal Siegard og Michael næste år tværs over USA på motorcykel på Route 66?
- 10. Jonna Halford:** 52 år, Haderslev, familierapeut, har været med Siegard på Philipinerne, og dyrker langtursroning med ham, har også været i Kina og på Cuba med os. Holder også ofte ferier på Kreta.
- 11. Lisbeth Lerche:** 62 år, Randers, skolelærer, bagsædepassagerer på ægtefællens store "Goldwing" og deltog i vores motorcykelrejse i Sydkina.
- 12. Jens Lerche:** 59 år, Randers, selvstændig i bilreparationsbranchen, har en Honda Goldwing 1500 cc, som har bragt familien på rejser til Frankrig, Litauen, Østrig, Kroatien, England, Skotland, Norge og Færøerne. Har også besøgt Cuba. Har kørt motorcykel i Yunnan i Sydkina.
- 13. Michael Petersen:** 52 år, beredskabschef (brandinspektør), Nakskov. Kører på Honda 750 CBX, som har været så langt som Marokko og Tyrkiet. Har også besøgt Venezuelas jungle og prøvet hundeslædekørsel på Grønland. Interesseret i rappelling. Har været med os på motorcykelrejser i Kina og Cambodja.
- 14. Erik Dahl:** 61 år, Svendborg, overlæge i psykiatri i Odense, er også uddannet i klassisk musik på Musikonservatoriet, spiller klaver og synger solo, er også aktiv i fagforeningssammenhæng (FAS), har rejst i Europa og USA – ofte til kongresser.
- 15. Susanne Dahl:** 52 år, Svendborg, klinisk sygeplejerske på Intensiv Afdeling på Svendborg Sygehus. Har lige afsluttet sin Master i professionsudvikling på Københavns Universitet. Interesserer sig for havearbejde og kan som ægtefællen lide at synge (bel canto).
- 16. Inge Jacobsen:** 62 år, Odense, oversygeplejerske på nefrologisk afdeling i Odense, Interesserne går i kreativ retning og noget med blomster, og 4 børnebørn optager også tiden

- 17. Bendt Brock Jacobsen:** 65 år, overlæge i pædiatri i Odense, har speciel interesse i endokrinologi, har rejst i Japan, Sydamerika, USA og Australien. Interesserer sig for musik og litteratur og operarejser f.eks. til Verona
- 18. Ingelise Hinrichsen:** 63 år, Randers, socialrådgiver, følges med ægtefællen på rejser og interesserer sig for at passe haven og for madlavning.
- 19. Hasse Hinrichsen:** 65 år, Randers, pensioneret praktiserende læge, interesserer sig for sin have og ornitologi. Har børn og børnebørn i Atlanta (USA) og Singapore og en søster i Australien, så der går også en del tid med lange rejser. Har også været turist i Syrien, Kenya og Malaysia.
- 20. Astrid Lundgaard Jensen:** 60 år, Ærøskøbing, sundhedsplejerske, er som ægtefællen interesseret i skisport og havkajaksejllads.
- 21. David Emil Christensen:** 60 år, Ærøskøbing, sygehuslæge, friluftinteresseret: sejler havkajak, holder af skisport og trekking – har været rundt om Annapurna i Nepal, har også rejst i USA; kan også lide at spille klaver og orgel.
- 22. Vagn Niels Lomholt:** 75 år, Hørsholm, pensioneret lektor i farmakologi ved Københavns Universitet, oprindelig uddannet som anæstesiolog, har gjort mange tekniske opfindelser indenfor anæstesiologien, har stadig et opfinderværksted hjemme i kælderen, har beskæftiget sig med ISO-standardisering af medicinsk udstyr, har rejst meget: Sydafrika, Gambia, Ægypten, Ecuador, Galapagos, Venezuela, Goa, Philipinerne, Fiji, Australien; Moskva, Samarkand, etc. Interesserer sig for opfindelser, foto og video.
- 23. Hanne Lomholt:** 68 år, Hørsholm, har været skolebibliotekar og håndarbejds lærer og interesserer sig for at læse bøger. Har også været med på mange rejser med ægtefællen.
- 24. Jens Robert Olesen:** 52 år, Køge, automekaniker med egen virksomhed, kører Kawasaki 1100. Deltog også i motorcykelturene til Nordvietnam, Rajasthan, Cambodja og Kina. Har rejst en del f. eks. på dykkerrejser til Philipinerne. Har også dykket på Koh Samui i Thailand og i Ægypten. Har også kørt på motorcykel tværs over USA på Route 66.
- 25. Christina Olesen:** 21 år, Køge, bruger et sabbatår efter handelsskolen til at arbejde som handicaphjælper for en lille dreng, er meget hesteinteresseret og har selv 2 heste, vil uddanne sig som dyrepasser for heste, har rejst en del i Europa og også været med sin far i Thailand og Singapore.
- 26. Karin Christiansen:** 65 år, Lyngby, har været i rejsebranchen i 40 år, stammer fra Norberg i Sverige og taler med accent, har rejst meget i Øst og Vest. Var med på MC-turene i Indien og Kina, og rejser i øvrigt meget sammen med Martin. Har senest været på en stor rejse i Kina til Beijing, Xi'an, Guilin og Shanghai.
- 27. Martin Smedebøl:** 59 år, overlæge i Kalundborg; rejseinteressen har resulteret i jobs i Skandinavien, Grønland, Caribien, USA, Pakistan og Thailand. Gennem de seneste 10 år har han arrangeret studierejser for læger og sygeplejersker til Kina, Vietnam, Cambodja, Indien, Sydafrika og Cuba. Han er også transportlæge i SOS International, og hjælper syge skandinaver hjem fra udlandet. Han tog initiativ til en MC-tur i Nordvietnam; 30 deltagere fik en flot tur; desværre væltede han selv og brækkede højre tommelfinger og venstre overarm, men gennemførte resten af turen i ledsagebilen. Senere arrangerede Karin og Martin MC-turene til Indien, Kina og Cambodja. Karin og Martin har også arrangeret et kursus i Beijing for danske virksomhedsledere med emnet "Outsourcing og globalisering".



Fra Dalai Lama's Sommerpalads - Norbulingkha







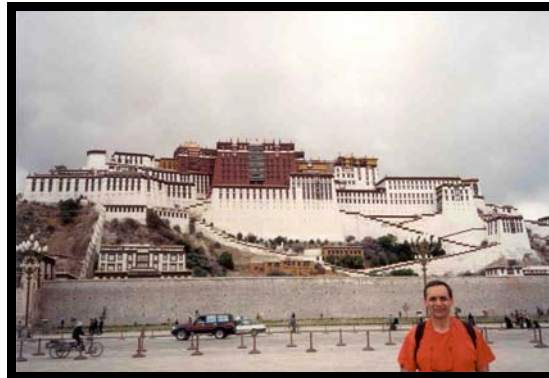




Nyt rejsetilbud fra DAGENS MEDICIN

Revideret program med ændringer vedr. togrejsen til Tibet og hjemrejsen fra Shanghai

Tag med til Kina og Tibet



Vil du sammen med os opleve Kina's og Tibet's højdepunkter?
Fly direkte til Beijing med Den Forbudte By og Den Kinesiske Mur
Det nye tog over det asiatiske højdeland i 5000 meters højde
4 dage i Tibet med Potala paladset og buddhistiske klostre
Indenrigsfly til Chengdu i Sichuan provinsen med Panda Forsknings Center
Fly til Xian med de 2000 år gamle kejserlige terrakotta soldater
Og nattog til Shanghai med spændende historisk baggrund og udvikling

25. august 2007 – 9. september 2007

Pris: 21.590 kr.

Lad denne rejse blive en af livets store oplevelser

Lær mere om Kina's historie og fornem den aktuelle udvikling i verdens mest folkerige nation – hvorfor går det så godt? Eller gør det? Og få en introduktion til kinesisk og tibetansk lægekunst med overlæge Martin Smedebøl som rejseleder på turen.

Læs mere på www.smedebol.dk

Dalai Lama: Rejs en gang om året til et sted, du ikke tidligere har været.

Program

Dag 1. Lørdag d. 25. august 2007. Kastrup - Beijing

Vi mødes i Kastrup Lufthavn for at rejse med SAS til Beijing. Flyet afgår kl. 20.55, og undervejs serveres et par måltider, og der er mulighed for at se film eller få en lur. På 9 timer passerer vi over Sovjetunionen og Mongoliets sneklædte vidder.
Måltider: der serveres undervejs i flyet.

Dag 2. Søndag d. 26. august 2007. Beijing

Flyet ankommer til Beijing 11.50. Lufthavnen er meget stor og meget moderne. Vi bliver modtaget af vor lokale kinesiske engelsk-talende guide, som sørger for bustransport ind til vort 4* centralt beliggende hotel. Man kan få lidt frisk luft på en spadseretur og besøge Den Himmelske Freds Plads med Mao's mausoleum og den berømte Tiananmen Port med Mao's portræt. Vi spiser middag sammen i hotellet og lærer hinanden lidt at kende.
Måltider: sen morgenmad i flyet og middag.

Dag 3. Mandag d. 27. august 2007. Beijing – nattoget mod Tibet

Efter morgenmaden skal vi på en spadseretur gennem Den Forbudte By, hvorfra Kina blev regeret i 800 år. Her levede de forskellige dynastiers kejsere i ufattelig luksus omgivet af konkubiner og eunukker i tusindvis. Efter at vi forlader paladset gennem Den Kejserlige Have, skal vi med bus nordpå til Den Kinesiske Mur, som ligger ca. 80 km nord for Beijing. Vi skal promenerer på muren. Senere på eftermiddagen kører vi tilbage til Beijing til den vestlige jernbanestation, som i øvrigt er Asiens største togstation. Vi skal med nattoget til Tibet. Vi spiser middag inden afgang. Toget er med 4 sengs kupéer, som svarer til europæiske sovevogne. Det kaldes soft-sleeper. Der er også hard-sleeper kupéer med 6 sovepladser. Soft-sleeper er meget eftertragtet, og det er muligt, at vi ikke kan sikre soft-sleeper til alle, selvom om vi har bedt vore folk i Beijing om at gøre deres yderste.
Måltider: morgenmad, frokost og middag.



Dag 4. Tirsdag d. 28. august 2007. I toget mellem Beijing og Lhasa

Toget ruller videre gennem det kinesiske landskab, og når vi kommer ind i Tibet, er der på nogle stationer opført specielle platforme til fotograferende turister. Måltiderne indtages i spisevognen – rejselederen udleverer kostpenge, således at man kan spise, når man har lyst. Forslag til læsestof: "Kina drager" af tidligere minister Mogens Lykketoft. Vi regner med, at vi lærer hinanden godt at kende undervejs, og det er også ambitionen, at deltagerne på rejsen får en indføring i traditionel kinesisk og tibetansk medicin, og en orientering om sundhedsvæsenet i regionen.
Måltider: morgenmad, frokost og middag.

Dalai Lama: Old friends pass away, new friends appear. It is just like the days. An old day passes, a new day arrives. The important thing is to make it meaningful: a meaningful friend - or a meaningful day.

Dag 5. Onsdag d. 29. august 2007. Med toget frem til Lhasa

Toglinien til Tibet blev indviet i sommeren 2006. Det har taget 5 år at gennemføre dette byggeprojekt, som nødvendiggjorde opførelse af 11 tunneler og 681 broer. 960 km af sporene befinder sig over 4000 meters højde, og man kører 550 km over permafrost. Tanggula Station er verdens højest beliggende i 5068 meters højde – Europas højeste bjerg Mont Blanc er 4808 meter højt. Udsigten og landskaberne skulle være enestående. På grund af den tynde luft er toget forsynet med ilt til passagerne. Vi lærer om højdesyge og hypotermi og andre rejsemedicinske emner. Ankomst om aftenen til Lhasa og transport til 4* hotel.

Morgenmad, frokost og middag er inkluderet.



Dag 6. Torsdag d. 30. august 2007. Lhasa

Mon det er rigtigt, at den traditionelle måde at hilse velkommen i Tibet er ved at række tungen ud af munden? Vi skal se det berømte Potala Palads med 1000 rum, 10.000 andre og 200.000 buddhistiske statuer. Paladset er bygget i 1600-tallet af den femte Dalai Lama. Den nuværende Dalai Lama er den 14. i rækken. Dalai Lama betyder "Vidommens Ocean". Vi skal også besøge Jokhang Templet, og få en forståelse for den tibetanske buddhisme og dens traditioner. Og vi skal opleve folkelivet omkring Barkhor Street – Lhasa's livlige markedsområde. Hvad med en sweater af uld fra yakoksen?

Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dag 7. Fredag d. 31. august 2007. Lhasa

I dag skal vi se Drepung Monastery – et berømt kloster 8 km uden for Lhasa. Traditionelt fik den udvalgte Dalai Lama sin opvækst her, og guidebogen oplyser, at der stadig lever 700 munke i klostret. Vi skal også til Sera Monastery, som er kendt for sit haveanlæg. Hvis man kan klare at bestige en bakketop, belønnes man med en flot udsigt over Lhasa og de omgivende bjerge. Endelig omfatter dagens program et besøg i Norbulingkha, som var Dalai Lamas sommerpalads.

Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dag 8. Lørdag d. 1. september 2007. Lhasa

I dag skal vi besøge et hospital for tibetansk medicin og en skole. Vi skal altså forsøge at komme i kontakt med lokalbefolkningen, og vi forsøger at arrangere frokost i private tibetanske hjem. Vi vil holde eftermiddagen og aftenen fri til oplevelser på egen hånd. Derfor er middag i dag ikke inkluderet.

Måltider: morgenmad og frokost er inkluderet.

Dag 9. Søndag d. 2. september 2007. Lhasa - Fly til Chengdu

Om formiddagen skal vi flyve ca. 2 timer til Chengdu, som er Sichuan provinsens hovedstad. Her er jorden grøn og frugtbar, og området kaldes Kina's brødkurv. Området er kendt for sin stærke chilikrydrede mad. Vi bliver kørt til et 4* hotel, og om eftermiddagen skal vi besøge et vandingsanlæg, som blev anlagt for 2200 år siden af Li Bing og hans søn. Dujiangyan overrislingsanlægget er smuk naturoplevelse.

Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dalai Lama: Sleep is the best meditation

Dag 10. Mandag d. 3. september 2007. Chengdu

I dag har vi en fuld dag afsat til sightseeing: vi besøger Sanxingdui Museum, som giver os et historisk tilbageblik på 4000 år. Og så skal vi til The Giant Panda Breeding Research Base og lære om det arbejde, som gøres for at bevare pandaerne. Der lever nu kun omkring 1000 pandaer vildt i Kina. Om aftenen besøger vi et af Chengdu's mange tehouse og oplever lokal kinesisk opera.
Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

**Dag 11. Tirsdag d. 4. september 2007. Chengdu – fly til Xian.**

Efter morgenmaden bliver vi kørt til lufthavnen, hvor vi skal med kinesisk indenrigsfly til Xian. Vi bliver mødt af en lokal guide, som skal sørge for transporten af os og vor bagage til et centralt beliggende 4* hotel. På dagens sightseeing program står Bymuren. Xian er en af de få kinesiske byer, som har bevaret den kolossale gamle bymur. Beijing's imponerende bymur fjernedes i 1950'erne for at lave ringveje.
Måltider: morgenmad, frokost og middag.

Dag 12. Onsdag d. 5. september 2007. Xian

En kejserlig dag venter: I dag ser vi et af Kina's absolutte højdepunkter – Terrakotta Hæren. Kejser Qin var en grim hersker, som samlede Kina for 2000 år siden, begyndte byggeriet af Den Kinesiske Mur og lagde navn til landet Kina. Og så fik han bygget en magnifik hær af ler, som skulle følge ham i graven. Gravene blev fundet for ca. 30 år siden, og endnu er meget af gravområdet ikke åbnet. Arkæologernes arbejde giver os mulighed for at lære om livet i Kina for 2000 år siden. Vi skal også besøge et område med varme kilder - Huaqing Hot Springs, og om aftenen skal vi til Tang Dynasti middag med stort danse og musik show. Tang Dynastiet var en kulturel storhedsperiode i Kina omkring år 600 – 900, da vi havde vikingetid.



Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dag 13. Torsdag d. 6. september 2007. Xian – nattoget til Shanghai.

Dagen starter med et besøg i den berømte Vild Gås Pagode, hvor det er tid til indføring i religionerne i Kina: buddhismen, daoismen, kongfutzianismen og forfædre dyrkelsen. Efter frokost har vi fri til byvandring og shopping. Vi mødes til middag, inden vi skal ombord i nattoget til Shanghai, som afgår kl. 18.44. Her har vi soft-sleeper kupeer til alle rejsedeltagerne.

Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dag 14. Fredag d. 7. september 2007. Shanghai.

Vi ankommer kl. 11.12 til en supermoderne by med en kolossal byggeaktivitet. Vi skal først spise frokost. Vi skal bo på et hotel tæt ved "The Bund" – den historiske promenade langs Huangpo-floden. Her lå i gamle dage alle de rige europæiske handelshusenes prægte kontorbygninger, og der var en park, hvor indgangen var forsynet med følgende rammende besked: "Ingen adgang for kinesere og hundel!". Vi skal også se den berømte shopping-gade Nanjing Road.

Måltider: morgenmad, frokost og middag er inkluderet.

Dalai Lama: Whether one believes in a religion or not, and whether one believes in rebirth or not, there isn't anyone who doesn't appreciate kindness and compassion. Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them humanity cannot survive

Dag 15. Lørdag d. 8. september 2007. Shanghai.

I dag bliver der sightseeing i "Østens perle", som Shanghai kaldes. På programmet står Yu Yuan Garden, som er et eksempel på klassisk kinesisk havekunst med nøjagtigt planlagt bevoksning, pavilloner, vandanlæg og stenopsætninger. Og derefter skal vi i Jade Buddha Tempel og se denne buddhistiske helligdom. Eftermiddagen er fri til egne aktiviteter - det kan anbefales at besøge Shanghai Museum på Folkets Plads, som skulle være i verdensklasse. Men der er mange andre spændende muligheder. Der vil også blive mulighed for et besøg på et traditionelt kinesisk hospital. Om aftenen samles vi til den traditionelle afskedsmiddag.
Måltider: morgenmad, frokost og afskedsmiddag.

Dag 16. Søndag d. 9. september 2007. Shanghai – fly til København.

Efter morgenmaden bliver der lidt tid til den sidste shopping eller sightseeing. Vi bliver kørt til lufthavnen med bus, men vi vil forsøge at arrangere, at dem som har lyst kan få mulighed for at køre til lufthavnen med det hurtigste tog i verden – et magnetbanetog som når op på 431 km/timen. Det koster 50 Yuan. Vi flyver hjemad med Lufthansa. (SAS har nedlagt sin rute til Shanghai). Flyet afgår kl. 13.15 og lander i Frankfurt kl. 18.35. Vi fortsætter kl. 20.00 og lander i Kastrup kl. 21.25. Og så skal vi hjem og få vore film fremkaldt og fordøje alle vore nye oplevelser.
Måltider: morgenmad og måltider under flyrejsen.



Ret til ændringer i programmet forbeholdes

Gruppens størrelse vil være omkring 25

Tilmelding til rejsen senest 1. juni 2007

Dalai Lama: In the practice of tolerance, one's enemy is the best teacher



**Vi besøger Beijing – Xi'an – Lhasa – Chengdu – Shanghai.
 Og oplever lavland og højdeland, ødemark og frugtbart land, landsbyer og storbyer.
 Vi møder Han-kinesere, som udgør majoriteten, men vi træffer også repræsentanter for Ki-
 na's 56 minoritetsfolk. Og vi stifter bekendtskab med regionale spisevaner.
 Vi interesserer os for nutidens Kina, men hører også gerne om Kina's historie med de skif-
 tende dynastier, og om religiøse og sociale traditioner. Og vi forsøger at skaffe os et indblik
 i kinesisk og tibetansk medicin og udviklingen i sundhedssektoren i Kina**

旅行

**Og husk Gandhi's kloge ord: "Lige meget hvad du gør, er det uden betydning –
 men det er vigtigt, at du gør det alligevel!"**

Dalai Lama: Happiness is not something ready made. It comes from your own actions. If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion.

Pris: D. kr. 21.590,- pr. person i delt dobbeltværelse

Prisen inkluderer:

- Fly med SAS/Lufthansa København - Beijing og Shanghai - København på økonomiklasse.
- Alle lokale transporter med bus, jernbane og indenrigsfly i Kina ifølge programmet
- Indkvartering i delt dobbeltværelse på gode 3 - 4* hoteller
- Udflugter og entreer som angivet i programmet
- Måltider som anført i programmet.
- Alle Lufthavns, passager og security skatter i Danmark og Kina
- Lokale engelsktalende kinesisk guider
- Dansktalende rejseleder – overlæge Martin Smedebøl - på hele rejsen
- Gruppevisum til Kina.
- Drikkepenge til lokale guider og chauffører
- Orienteringsmøde om rejsen ca. 1-2 måneder inden afrejsen

Prisen inkluderer ikke:

- Rejseforsikring
- Afbestillingsforsikring (4 % af rejsens pris, OBS: kan kun tegnes i det land man bor i!)
- Personlige udgifter (herunder brug af telefon/minibar på hotelværelset)
- Enkeltværelsestillæg (D. kr. 4395,- kr.) Heri er ikke indregnet ene-kupé på de 3 natlige togrejser.
- Enkelte måltider som anført i programmet
- Drikkepenge til hotelportører, hotelpersonale, o. lign.
- Transporten i toget til Tibet foregår i hard-sleeper kupéer. Hvis man ønsker soft-sleeper og billetter i denne kategori kan fremskaffes, må man betale ekstraprisen, dvs. 400 kr.

Hoteller i Kina:

Fortegnelse over vore hoteller vil blive fremsendt inden afrejsen.

Overlæge Martin Smedebøl, Anæstesiolog, Kalundborg, Danmark har hjulpet med tilrettelæggelsen af rejsen for DAGENS MEDICIN. Han har tidligere ledet mange studierejser for læger og sygeplejersker til Kina, og han vil også fungere som rejseleder på turen. Hvis man vil vide mere kan man kontakte Martin Smedebøl på Telefon: (+45) 26 13 24 77 eller e-mail: martin@smedebol.dk

Teknisk arrangør:

CITS Travel Denmark A/S, Ved Vesterport 4, 1612 København V. Telefon +45 33 91 04 00. Rejsebureauet er Medlem af Dansk Rejsebureauforening og tilsluttet Garantifonden.

Tilmelding til rejsen kan gøres ved at indsende nedenstående kupon med post eller fax.

Helbredsforudsætninger:

Det anbefales, at være i så god helbredstilstand og kondition som muligt. Rejsen er dog beregnet på normale mennesker, og man bliver ikke udsat for fysiske stabadser i form af lange naturvandring, bjergbestigning el. lign. Man skal være opmærksom på, at Tibet ligger i højde over 3500 meter og iltrykket derfor er nedsat. Det kan være en belastning for mennesker med nedsat funktion af lunger, kredsløb, hjerte, blodmangel eller andre alvorlige organforstyrrelser. Kontakt evt. egen læge før tilmelding til rejsen. Der kræves også en fulgdod rejse-syge-forsikring, og her bør man være opmærksom på, at forsikringssselskabet undertiden kræver forhåndsgodkendelse, hvis man lider af sygdomme eller er ældre end 70 år.

Husk: Det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom.

Dalai Lama: **My religion is very simple. My religion is kindness**







Undervisningstime i Sera Klostret







Barkhor Street i Lhasa



Flotte frisurer



Munken kryber rundt om templet – en pilgrimsvandring



Man er kommet til byen – og har gang i bedemøllerne

Med DAGENS MEDICIN til Verdens tag.

Af Martin Smedebøl

Fotos: Karin Christiansen

27 rejselystne fulgte med på DAGENS MEDICIN's læserrejse til Kina og Tibet i august-september 2007. Alle var indstillet på spændende rejseoplevelser, og vi regnede også med at få en orientering om sundhedsforholdene i de områder, vi skulle besøge; overlæge Martin Smedebøl havde tilrettelagt rejsen for DAGENS MEDICIN, og han har nu 10 års erfaring som planlægger af disse rejser. Vi fløj først til Beijing, hvor der var udflugt til Den Himmelske Freds Plads, Den Forbudte By og Den kinesiske Mur. Vi så også en del af de imponerende byggerier, som er igangsat med henblik på den kommende Olympiade i 2008.

Med tog fra Beijing til Tibet

Det nye tog til Tibet afgår fra Beijing's vestlige banegård, som siges at være Asiens største. Og man skal forcere en større menneskemasse, inden man når frem til toget. Knap halvdelen af deltagerne kunne få plads i 4-personers soft-sleeper, mens resten måtte bo i 6-sengs hard-sleeper uden dør til kupéen. Rejsen tager 48 timer, og når man kommer op over 4000 meters højde, er der mulighed for at få ilt fra særlige udtag ved sæderne. Højeste punkt passerer ved 5076 meter dvs. højere end Mont Blanc. Der var enkelte andre udlændinge med toget, men langt hovedparten af pladserne var optaget af kinesere, idet det er meget populært blandt kinesere at tage på ferie i Tibet. Det er en spændende naturoplevelse at køre i timevis over det mennesketomme tibetanske højdeplateau – kun sjældent ser man en nomadefamilies telte.

Lhasa

Tibets hovedstad har de senere år været udsat for en massiv tilflytning fra Kina, og byen ligner nu meget en typisk kinesisk by med brede gader og mange ret ucharmerende boligblokke. Vort indtryk var, at mange tibetanere mener, at kineserne suger velstand ud af Tibet, og formodentlig går de bedste job også til kinesere. Samtidig bringer Kina også modernisering til Tibet. Men endnu er der sikkert mange tibetanere, som opfatter Kina's tilstedeværelse som en besættelse, der blev igangsat i 1959. Det mest oprindeligt tibetanske, vi oplevede, var besøg i klostre - Drepung, Sera, Norbulingka og Jokhang - og Potala Paladset. Her er indretningen præget af Tibet's lange historie med uendelige mængde af Buddha-statuer i alle størrelse, stupa'er, relikvier og røg fra røgelsespinde og lamper med yak-smør; alt virker belagt med århundreders snavs og skidt.

Højdesyge og virussyge

Vi var alle informeret om højdesyge, og vi måtte også udfylde en formular før togrejsen til Tibet. Med en gennemsnitsalder på 60 år, kunne vi dog ikke sige os helt fri for årenes slidtage, og der var da rejsedeltagere med symptomer bl.a. fra kredsløbs- og luftvejssystemerne. Allerede ved indcheckningen i Kastrup fik alle registreret puls, blodtryk, vejrtrækningsfrekvens og iltmætning, og disse målinger blev gentaget flere gange under rejsen. Samtidig blev evt. symptomer registreret. 15 ud af 27 rejsedeltagere oplevede symptomer på højdesyge, hyppigst svær hovedpine, kvalme og ubehag. 23 af 27 tog Diamox som forebyggelse mod højdesyge. 24 tog ilt i toget og 9 fik også in-

termittent ilttilskud under opholdet i Lhasa. Hotellet solgte store oxygenfyldte hovedpuder med udtag for nasal ilttilførsel. Ingen fik de alvorlige manifestationer af højdesyge med lungeødem og/eller hjerneødem. Bemærkelsesværdigt var, at de to rejsedeltagere, som var mest medtagne af højdesyge med iltmætning ned under 80 og cyanose af negle og læber, var 2 af de yngre deltagere, som var i meget god kondition med regelmæssig løbetræning. Men det bekræfter udsagnet om, at man ikke på forhånd kan sige, hvilke som rammes af højdesyge. Rejselederen vågnede første nat i Lhasa og målte sin iltmætning til 65 %, hvilket undrede ham, da han ikke følte noget ubehag. Nogle dybe vejrtrækninger fik iltmætningen op til 77 %, og anvendelse af medbragt søvnapnø-maskine fik iltmætningen yderligere op til 86 %.

I øvrigt blev deltagergruppen angrebet af en virus, som sprang fra den ene til den anden og gav varierende symptomer som feber, muskelsmerter, forkølelse, bronchitis, gastroenteritis, etc. Kun 3 af 27 rejsedeltagere følte sig helt rask under hele rejsen. Vi havde god brug for Imodium og Ciproxin. Alle kunne heldigvis gennemføre hele rejsen, selvom nogle måtte tage en hviledag på hotellet ind imellem.

Hospitalsbesøg i Kina og Tibet

I rejseprogrammet var indlagt et par besøg på lokale klinikker. I Lhasa besøgte vi Outpatient Department på en større institution for traditionel tibetansk medicin beliggende nær ved Jokhang Templet. Lederen af institutionen gav en udmærket beskrivelse af baggrunden for tibetansk medicin, som baserer sig på århundredegamle idéer om Ying og Yang, ligevægt og mådehold, en religiøs, astrologisk og måske også shamanistisk indflydelse. Diagnostisk bruger man en helhedsbedømmelse af patienten, undersøgelse af tungens udseende, undersøgelse af urinen og pulsundersøgelse. Terapeutisk bruger man råd om levevis (f.eks. kunne det være godt med mere hyppig sex om vinteren!), råd om ernæring, forskellige former for massage, urtefarmaci, akupunktur, moxibustion, kopsætning, etc. Forståeligt nok henvender denne behandlingsform sig mest til mennesker med kroniske symptomer, som ikke er tilgængelig for såkaldt ”vestlig” medicin. Akutte sygdomme behandles ofte på sygehuse, der anvender ”vestlige” behandlingsprincipper.

I Xi'an var vi på besøg på et mindre distriktssygehus. Vi ville gerne se demonstration af akupunktur og kopsætning, som bruges udbredt i Kina. Akupunktøren fortalte beredvilligt, at han steriliserede sine nåle en gang dagligt, og han demonstrerede kopsætning med et syltetøjsglas. I øvrigt virkede sygehuset nedslidt og med mangel på ressourcer: man havde ikke materiale til moxibustion, det traditionelle kinesiske apotek var flyttet, sengestuerne var små og tæt belagt med senge, pårørende er nødvendige for patienternes pleje, der betales penge for behandlingen (beløbet afhænger så vidt vi forstod af flere forhold som formåen, forsikring og tilknytning til arbejdslivet). Det var nok et udmærket eksempel på det varierende niveau i det kinesiske sundhedsvæsen, hvor man finder universitetsklinikker på internationalt niveau og perifere distriktssygehuse med yderst primitive ressourcer. I Kina har man lovgivningsmæssigt indkoopereret den traditionelle kinesiske medicin i det officielle sundhedsvæsen, og på alle sygehuse findes afdelinger for behandling efter traditionelle principper med urter, massage, akupunktur, kopsætning, etc.

God forberedelse og høj deltageraktivitet øger udbyttet: Alle rejsedeltagerne havde inden afrejsen fået tilsendt forskelligt materiale om kinesiske og tibetanske forhold indenfor sundhedsmæssige, sociale og kulturelle områder. Hensigten var, at vi kunne få en god og bred diskussion under rejsens gang, og efter hjemkomsten blev det hele opsamlet i et ambitiøst ”Tibetan-Chinese-Scandinavian Transcultural Medical Symposium 2007”, hvis program kan findes på Internettet på

www.smedebol.dk under ”Afsluttede rejser”.

Pandacenter

I Sichuan's provinshovedstad Chengdu besøgte vi ”Great Panda Breeding and Research Base”. I smukke omgivelser forsøger man at opdrætte dette charmerende dyr, som der nu kun er ca. 1600 tilbage af i verden. Det var positivt at se små næsten nyfødte panda'er blive passet i kuvøser af sygeplejerskelignende personale. Vi fik også fortalt, at man forsøger at øge pandaernes lyst til at forføre sig ved at vise panda-pornofilm for dem. Formålet med panda-centret er, at få held med ud-sætning af panda'er i naturen. Der er hårde straffe for krybskytteri på panda'er i Kina - livstids-fængsel eller dødsstraf. Der var meget smukt og publikumsvenligt i panda-centret, og et besøg kan absolut anbefales.

Det nye og det gamle Kina.

Det har været interessant at besøge Kina ca. 2 gange årligt de sidste 10 år, og dermed opleve den utrolige udvikling, som dette kæmpestore land har præsteret. Storbyerne har nu skyline som Manhattan, og tempoet er opskruet som i USA. Udover verdens højeste tog til Tibet, havde vi også mulighed for at køre med verdens hurtigste tog i Shanghai (431 km/time). I Kina har der været vækstrater på 8-10 % årligt, og mange kinesere har følt fremgangen. Samtidig er det en kendsgerning, at 80 % af kineserne bor på landet, og de halter meget bagud mht. økonomisk fremgang. Der er flere hundrede millioner såkaldte ”migrant workers”, som søger mod byerne i håb om bedre aflønnet arbejde, og de lever ofte en usikker tilværelse uden nogen form for social sikkerhed. Det er underligt, at Kina kalder sig en kommunistisk stat, mens livsforholdene i byerne mest minder om ultrakapitalisme, mens Danmark er betydelig mere socialistisk. Det har for rejselederen været en fornøjelse, at få lov til at introducere over 900 interesserede rejsedeltagere til det kinesiske samfund gennem de sidste 10 års rejseaktivitet for DAGENS MEDICIN.

Tekstboks:

Når man har oplevet flere kinesiske storbyer med op mod 20 millioner indbyggere og det ene store luksushotel efter det andet, forstår man bedre følgende gamle vittighed:

Statsminister Poul Hartling besøgte Mao i Beijing i 1974 og de havde en ”samtale på højt intellektuelt niveau”:

Mao: ”Og hvor kommer De så fra?”
Hartling: ”Danmark”
Mao: ”Og hvor mange er I?”
Hartling: ”Ca. 5 millioner”
Mao: ”Aha! – og hvilket hotel bor I så på?”



Indgangen til Traditional Tibetan Hospital i Lhasa



Urter til medicinsk te kan købes på markedet



Banner over Outpatients Department



Baggrunden for Tibetansk medicin er tegnet på "Tanga'er"



Mor og barn



Potala midt i Lhasa – tidligere Dalai Lama's bolig og regeringskontorer



Jonna havde sørget for mnge undertrøjer til skolen



De fik også H.C. Andersen på tibetansk – eller kinesisk?



Det er sikkert svært at lære tibetansk



Frokost i skolens spisesal



Lørdag er vaskedag på skolehjemmet



Pigernes sovesal



Fra frokosten i et privat hjem i udkanten af Lhasa – flot udsigt mod Potala – bidske vagthunde - hot pot med yakkød og meget andet godt – husets frue fortale, at hun havde besøgt Danmark, Sverige, Island og Canada



I Sichuan's provinshovedstad Chengdu så vi antikt overrislingsprojekt, pandaforsøgscenter, museum for bronzealderkultur og et flot operashow, hvor man samtidig kunne få massage og ørerensning.



En del cyklede en times tid på den imponerende bymur i Xi'an, andre kørte en tur i en elektrisk bil.



Til Tang Dynasty Dinner Show i Xi'an – og Bendt har fødselsdag!



I Xi'an havde vi mulighed for at få de trætte fødder i noget lindrende vand i kurbadet Huaqing Hot Springs



Der var mange gode motiver for fotografer ved Den Store Vildgåspagode i Xi'an



På et lille distriktshospital i Xi-an ser vi eksempel på akupunktur, og Dorothea er forsøgsperson for cupping med et gammelt syltetøjsglas. Småbørn i Kina behøver ingen ble, men har et praktisk hul i bunden af bukserne.



På hospitalsbesøg i Xi'an så vi rummet for ambulant intravenøs terapi med bl.a. ovenstående lille patient. Man bedes ikke at spytte på gulvet, og de 2 patienter med benene i stræk havde en ung mand fra familien boende på sygestuen for at sørge for plejen. Nederst ses en munk fra Barkhor Street.



Nogle gode råd vedr. DAGENS MEDICIN rejsen til Kina og Tibet 2007

- Almene råd:** Ved rejse i Østen skal man være indstillet på, at levevis er anderledes end man er vant til. Man bør udvikle stor **tålmodighed** og **vedholdenhed**. Det vil ofte fordres, at man tager sko af ved besøg i private hjem og pagoder. Visitkort udveksles med glæde. Efterlad ikke spisepindene stående opret i risen, idet dette er uhøfligt, da det minder om begravelse. Klap ikke nogen på hovedet og lad ikke dine fodsåler vende mod andre mennesker, idet dette er meget uhøfligt. Tag hatten af som tegn på respekt ved møde med ældre eller munke. **Smil meget, skæld ikke ud**, forvent forsinkelser, vær indstillet på meget bureaukrati, vær ikke uanstændigt påklædt.
- Afrejsedagen:** **Beregn god tid** til at nå frem til Kastrup. Tænk på DSB's mange forsinkelser og vejenes trafikpropper. Kommer man for sent, er det ikke muligt bare at komme med et andet fly. Parkeringsmulighed i lufthavnen kan reserveres i god tid i forvejen. Se priser på www.lufthavnspareringen.dk og www.parkzone.dk
- Bagage:** Maksimale samlede bagagevægt på fly er **20 kg**. En solid kuffert eller rygsæk, der kan aflåses, anbefales. Håndbagagen må maksimalt veje **8 kg**. Medbring medicin, pas og papirer, toiletsager og andre **vigtige ting i håndbagagen** (indchecket bagage kan blive borte i international flytrafik). Husk mærkelapper med tydelig navn og adresse til bagagen. Generelt anbefales det at rejse med **mindst mulig** bagage, og man bør ikke medbringe dyrebare og uerstættelige værdier. Gode spadeseresko anbefales. **Ingen spidse genstande eller væskefyldte beholdere** i håndbagagen (max 100 ml).
- Cykler:** Der er masser af cykler, motorcykler og biler i gadebilledet. Pas på i trafikken! Man kører i højre side.
- Drikkepenge:** Drikkepenge er trængt ind i turistbranchen – vær forberedt på at blive anmodet om drikkepenge. F. eks. hvis man får hjælp med bagagetransport på hotellet. Det kan være klogt at have små sedler til rådighed. Drikkepenge til lokalguider og chauffører er inkluderet på denne rejse.
- Elektricitet:** 220 volt er det mest almindelige i Kina, men 110 volt kan forekomme. Stikkontakter af vekslende type forekommer i Kina (brede ben som de amerikanske, russiske). Adapter kan muligvis lånes i hotelreceptionen – eller købes før afrejsen. Elektricitetsforsyningen kan være ustabil. En lille lommelygte kan anbefales.
- Forsikring:** Det er **nødvendigt** at have syge- og rejseforsikring, da det gule kort ikke dækker i Kina.
- Grupperejse:** At rejse i gruppe har fordele (godt selskab, nye bekendtskaber, tryghed) og ulemper (man må indrette sig efter gruppen). Det anbefales, at mødetider overholdes, og at meddele rejselederne, såfremt man ikke vil deltage i det planlagte program.
- Gaver:** Vi skal i Tibet besøge en skole og et privat hjem. Man kunne forestille sig, at nogle medbragte gaver kunne vække glæde.
- Hotel:** Indkøb fra minibar, vaskeri- og roomservice, telefonforbrug, etc. skal betales ved udcheckning af hotellet. Medbring kvitteringer i håndbagagen i tilfælde af at der opstår problemer. Ved udflugt på egen hånd bør man medbringe en seddel med hotellets navn og adresse til brug for evt. taxi.
- Indkøb:** Ved handel i Østen er det normalt ”**at prutte**” om priserne. Ofte forlanger sælgeren 2-3-4 gange den forventede pris. Vær sikker på om der pruttes i dollar eller yuan. **Undgå at nogen taber ansigt: bliv aldrig vred**, smil, start ikke en handel uden intentioner om at færdiggøre den. Sænk evt. prisen pr. enhed ved at købe større mængder. Kunsthåndværk, tøj, musik-CD, souvenirs fra Mao-tiden, elektronik og smykker har vanligvis turisternes interesse. Smykker og elektronik kan være forfalskninger. Forvent ikke at gøre et kup, køb kun det du vil blive glad for til den pris, du vil give for det. Husk der er forbud mod import af kopivarer og varer forarbejdede af udryddelsestruede dyr.
- Kreditkort:** Man kan betale med internationale kreditkort i større hoteller, og man kan også få kontanter. Der kan dog være en afgift (3-4%) på dette, og det kræver besøg i bank (og dermed tid). Hæveautomater findes i storbyerne. Gem kvitteringer for veksling. Undgå at veksle penge med tilfældige mennesker på gaden. Undgå at veksle større beløb ad gangen, end du skal bruge. Skriv telefonnummeret op, så du ved hvortil du skal telefonere og melde tab af kreditkort – og mobiltelefon!

Klima:	Det vil være varmt i Kina (25° - 30°), og køligere i Tibet (15°). I Tibet er solens stråler ganske gennemtrængende, og der kan forventes regn, hovedsagelig om natten.
Litteratur:	Dansksprogede guidebøger bør medbringes hjemmefra. Mogens Lykketoft og Mette Holm har rejst med toget Beijing-Lhasa og har skrevet om Kina i bogen ”Kina drager”.
Mad:	Drik ikke vand fra hanen, men brug vand fra flaske . Pas på du ikke køber vandflasker, der er blevet genopfyldt på uautoriseret måde. Ellers drik kogt vand – findes ofte på hotelværelset sammen med te. Undgå frugtjuice med vand eller isterninger. Spist kun velkogt mad . Undgå salat og frugter, der ikke kan skrælles. Vær forsigtig med skaldyr. Generelt er standarden på restauranter for turister rimelig sikker.
Natteliv:	Karaoke, disco, Peking Opera, teater, akrobatikopvisninger og dansearrangementer er populært. Men kineserne går tidligt i seng – og står tidligt op.
Obs!:	Kriminalitetsniveauet er generelt ikke højere i Kina end i Vesten. Men som turist udgør man altid et oplagt emne for tyveri . Det anbefales, at bruge sikkerhedsboksen på hotellet. Ved færden udendørs bør man udvise normal forsigtighed og f. eks. undgå at færdes alene i sene aftentimer på isolerede steder. En pengekat under tøjet er formålstjenlig til opbevaring af værdier.
Pas, visum, etc:	Man bør sørge for ikke at miste sit pas , og gerne medbringe nogle fotokopier af passet . Man har kun mulighed for at forlade Kina, som det er anført i visum’et. Rejselederen opbevarer gruppevisum’et under hele rejsen.
Rygning:	Rygning er forbudt i fly, og rygning kan være forbudt på offentlige steder. Bøder skal betales på stedet! Kvinder, der ryger på offentlige steder, opfattes ofte som prostituerede. Udenlandske cigaretter kan være en fin gave.
Sygdomme:	I tilfælde af sygdom vil rejseleder og hotelreception være behjælpelig med at etablere kontakt til læge eller sygehus i Kina. Evt. kvitteringer for sygdomsbehandling bør gemmes af hensyn til forsikringen. Medbring personlig medicin og evt. hjælpemidler som briller i reserve. Medbring evt. førstehjælpsudstyr. Husk solbriller , sol lotion og en hat. Undgå dehydrering.
Telefon:	Det er dyrt at telefonere fra internationale hoteller, og det er dyrt at telefonere fra Kina. Det er billigere at blive ringet op fra Danmark. Internettet med adgang til E-mail findes ofte på hotellet – men fungerer undertiden langsomt og dårligt. Medbragt mobiltelefon fungerer i storbyerne.
Togrejse i Kina:	Ved starten af planlægningen af denne rejse fik vi lovet 20 soft-sleeper pladser på turen Beijing-Lhasa. Om muligt flere. Der er meget stor efterspørgsel på disse billetter. Vi vil søge at fordele billetterne så retfærdigt som muligt . Softsleeper-afgiften er 400 kr. Der er 4 personer i en soft-sleeper kupé og 6 i en hard-sleeper kupé (ingen dør!). Der er kvinder og mænd i samme kupé. Martin vil medbringe ørepropper og sovepiller til dem, som skal dele kupé med ham! På togrejserne Xi’an-Shanghai har alle soft-sleeper.
Unødvendigt:	Man bør ikke slæbe unødvendig megen bagage med rundt i Kina og Tibet.
Vaccinationer:	Der kræves ingen vaccinationer, når man ankommer til Kina fra Skandinavien. Vedr. vaccinationer i øvrigt anbefales det at søge råd hos egen læge eller på Statens Seruminstitut.
Valuta:	I Kina hedder valuta’en CNY – kaldet Yuan . Største seddel er den røde 100 Yuan seddel med Maos portræt på. Man kan veksle penge – også danske sedler - på hotellerne, i lufthavnen og hos Forex i Danmark. Undgå at veksle danske 1000 kr. sedler i Kina. Pengesedlerne skal være hele, rene og pæne. Gem kvitteringer i fald der skal veksles tilbage ved udrejsen af Kina. Der findes falske kinesiske pengesedler i omløb. 100 Yuan = 75 kr. 100 Kr. = 133 Yuan
WC:	På hotellerne findes vestlige toiletter. Undertiden skal toiletpapir deponeres i særskilt beholder, da kloaksystemet ellers overbelastes. På landet kan findes toiletter af typen ”hul i gulvet”. Medbring selv toiletpapir, renseservietter og plasticpose. På toget findes toiletter af både europæisk og kinesisk type.
Xi Xi:	Sådan siger man ” Tak ” på kinesisk

Højdesyge er ikke forbeholdt bjergbestigere og vovehalse, men rammer ganske almindelige mennesker, som gerne vil opleve de præcolombianske kulturer i Andes eller Potalatemplet i Tibet. Stiger man ud i 3000-4000 meters højde efter 10-15 timers flyvning fra det flade Danmark er kvalme, hovedpine og svimmelhed en sikker rejsekammerat.

Trekkingrejser til klodens bjergegne er blevet mere populære. Ganske almindelige mennesker rejser sig fra kontorstolen, slukker smøgen, trækker i North Face uniformen og undergår den fuldkomne forvandling til eventyrer og vovehals for en kort stund. Andre rejser helt sagesløse ud for at få en kulturel oplevelse uden ønske om at bevise noget som helst. Fælles for begge parter er, at de ofte rejser kort, hurtigt og effektivt uden unødigt spildtid. Man flyver så direkte som muligt og går hurtigst muligt i gang med rejsens hovedformål. Der sættes ikke tid af til akklimatisering, og kroppen kan simpelthen ikke følge med. Resultatet er, at de fleste må døje med mange ubehageligheder, fra let kvalme til livsfarlige væskeansamlinger i hjerne og lunger. Det drejer sig om typiske rejsemål som hele Andesregionen i Ecuador, Colombia, Peru, Bolivia, Chile og i Himalaya med lande som Indien, Nepal samt Kina og Tibet. De fleste kan allerede mærke højdepåvirkningen i 2000-2500 meters højde. Man bliver hurtigere stakåndet og nogle får lettere hovedpine. Når vi nærmer os de 3000 meter og derover tiltager symptomerne, og flere begynder at mærke hovedpine, måske ligefrem stærk hovedpine, kvalme og opkastninger, søvnbesvær og kuldeproblemer. Rejsende, der flyver direkte ind til byer i 3500-4000 meters højde som Lasa (Tibet) og La Paz (Bolivia), vil føle ubehag meget hurtigt efter ankomsten. På trekkingrejser, hvor opstigningen foregår i stærkt forceret tempo (som eksempelvis Kilimanjaro i Tanzania), melder højdesygen sig ligeledes meget hurtigt. Der findes forskellige måder, hvorpå man kan lette tilværelsen i højderne, men intet står mål med langsom opstigning og tilvænnning. En veltillægt rejse er sagen. Vil man gerne en tur til Tibet, kan rejsen startes i Kathmandu og omegn, hvor man venner sig til højder på op imod 5000 meter over en uge eller mere. Vil man gerne bestige Kilimanjaro, kan man lægge to, tre dage til de normalt udbudte stramme programmer og øge sin topchance fra 20 til 80 procent. Den traditionelle Mount Everest Basecamp trekking over to uger er et eksempel på en godt tilrettelagt rejse i højderne.

Højde påvirker mennesker helt forskelligt, og man kan ikke på forhånd vide, om man stortrives på et bjerg, eller man simpelthen ikke er til højder. Noget tyder imidlertid på, at god fysik og et almindeligt godt helbred virker befordrende, mens forkølelse, generel svækkelse af immunsystemet, astma og rygning hører til i den anden ende. Man bør under ingen omstændigheder begive sig op i stor højde under eller umiddelbart efter sygdom. Ud over det **generelle ubehag** ved højdesyge på alle niveauer skal man være opmærksom på, at højdesygens yderste konsekvens er ødemer i hjerne og lunge, hvilket er absolut livstruende tilstande, som hvert år kræver menneskeliv. Den eneste virkelig effektive behandling i disse tilfælde er omgående og hurtig nedstigning. Hurtig og effektiv indsats vil i reglen være forbeholdt rejsende, som deltager i en professionelt arrangeret grupperejse med faste, indarbejdede sikkerhedsprocedurer og muligvis også lægelig ledsagelse. Individuelt rejsende på lavt budget er de mest udsatte. Det skal understreges, at det ikke kun er på toppen af Mount Everest, de farlige former for højdesyge forekommer. Tilfældene bliver ganske vist hyppigere, desto højere man kommer, men der er rapporteret tilfælde i selv få kilometers højde.

Kroppens reaktioner i højden

Når ilt trænger ind i vores blod, skyldes det, at iltkoncentrationen udenfor er større end i blodet. Man kan sige, at iltmolekylerne forsøger at fordele sig så jævnt som muligt. Når man bevæger sig højere op, falder det atmosfæriske tryk og dermed mængden af iltmolekyler pr. areal. Der er simpelthen færre iltmolekyler til at trænge ind i blodet. Man siger, at luften bliver tyndere, selv om fordelingen af ilt (ca. 20%) og atmosfærens andre bestanddele fortsat er den samme. Når man har passeret de 5000 meter er det atmosfæriske tryk - og dermed også trykket af iltmolekyler - kun halvt så stort som ved havets overflade. Dette medfører, at vores iltoptagelse er betydeligt nedsat. Under normale lavlandsforhold vil kroppens ilttransportører (hæmoglobin) fyldes med ilt (95%), men i godt 5000 meters højde reduceres iltoptagelsen til ca. 70%. Altså 25% mindre ilt til vores muskelarbejde. Kroppen kompenserer i nogen grad ved stakåndethed, men slet ikke i et omfang der virkelig batter. Da kroppen skal bruge samme mængde ilt til samme mængde arbejde uanset højde, er det temmelig indlysende, at **man simpelthen ikke kan yde det samme** i stor højde som ved havoverfladen. Der sker imidlertid også andre fysiologiske ting med kroppen. Når vi bliver stakåndede, mistes store væskemængder og kroppen nedkøles betydeligt, da store mængder kold luft bliver varmet grundigt op i vores lunger, hvor den opsuger en masse vand, inden vi slipper den ud igen. Den kolde luft, vi indånder, indeholder kun en tiendedel af det vand, som den varme luft vi udånder. Væsketabet er derfor enormt. Hvor vi normalt taber en halv til en hel liter væske gennem respiration, bliver det til fire fem liter i 5000 meters højde. Over denne højde dehydrerer alle. Det er derfor nødvendigt at kompensere fuldt ud gennem **øget væskeindtagelse** og i øvrigt undgå yderligere væsketab gennem sved. Vigtige indikationer for farlig dehydrering er stærk gul urin (bør være næsten uden farve), manglende tissetrang når man vågner, manglende eller meget begrænset vandladning i løbet af dagen. **Dehydrering** giver ofte symptomer som hovedpine, kvalme og almindeligt ubehag, men symptomerne lindres hurtigt, hvis man kan tvinge en eller to liter i sig. Forvent (frygt) ikke eksotiske sygdomme før væskebalancen er kontrolleret. Det er ikke muligt at regulere væskeindtaget med tørst som indikator. Man er simpelthen ikke tørstig nok og skal derfor tvinge væske i sig så hyppigt som overhovedet muligt. Massiv væskeindtagelse er den bedste enkeltindsats for at lindre eller undgå symptomer på højdesyge. Glem alt om vidunderpiller, hovedpinepiller, saltpulvere. Gå med en vanddunk i hånden, **drik konstant** og hav det bedre end alle de andre. Alkohol og rygning bør naturligvis fuldstændig undgås. Væskeindtaget og nyrefunktionen er tæt forbundet. Nyrene skal have væske - de skal have noget at arbejde med - for de har også andre tilpasningsproblemer. I højderne udånder vi nemlig ekstra store mængder kuldioxid, hvilket gør blodet basisk og giver nyrene forbigående problemer med udskillelse af bicarbonat. Nyreproblemerne løses ved gradvis tilpasning (akklimatisering) samt ved kompensation for væsketab og brug af de vanddrivende mirakelpiller **Diamox** (se senere). Det er formentlig nedsat nyrefunktion, der er årsagen til de fleste symptomer på højdesyge og medfører søvnbesvær de første nætter i stor højde.

Der er koldt på toppen

Et af de helt typiske tegn på at vi er utilpassede til den aktuelle højde er kuldefølelse. En tydelig fornemmelse af ikke at kunne få varmen uanset, hvor mange lag uld vi dækker os med. Dette skyldes primært nedkøling af kroppen gennem øget respiration.

Hyperventilering medfører en særlig stor luftgennemstrømning gennem lungerne, hvor den kolde og tørre luft vi indånder varmes op til legemstemperatur. Den udstømmende, varme luft er fuld af vanddamp, og den herved afgivne energi nedkøler kroppen ganske betragteligt. Vi kan faktisk miste op imod 2500 kilokalorier om dagen, hvilket svarer til energimængden i en god daglig diæt for et normalt menneske uden store fysiske anstrengelser. Tab af varme og væske som følge af respiration kan på ingen måde mindskes eller reduceres. Man kan jo ikke undlade at trække vejret. Derfor kan vi kun kompensere ved at **indtage rigeligt med væske og energirig føde** (sukker uden fedt). Undlader man at drikke og spise på grund af kvalme, er man løbet ind i den onde cirkel og kan faktisk lige så godt forlade bjerget eller tage sig gevaldigt sammen - ingen andre kan gøre det for én. Kroppen nedkøles på mange andre måder. Primært er det varmestråling fra kroppen gennem tøjet og opvarmning af kold luft, der passerer nøgen hud på f.eks. hænder og kinder. **Den rigtige beklædning** vil i nogen grad kompensere herfor, men vigtigt er det dog, at man ikke falder i den anden grøft og ødelægger det hele ved at svede. Dette gælder selvfølgelig specielt trekkere, men der skal ikke megen højfjelds sol til, før man kommer til at storsvede i det moderne, effektive kunststof. Der er principielt ingen grund til at svede, da man kan regulere sin beklædning i overensstemmelse med varmekomforten, men det er lettere sagt end gjort og kræver god træning og god beklædning.

Høj sol og kulde

Temperaturen falder med 1 grad pr. 200 højdemeter, hvilket eksempelvis betyder, at gennemsnitstemperaturen i 2000 meters højde er 10 grader lavere end ved jordoverfladen. Højder associeres derfor ofte med kulde, hvilket dog er en halv sandhed, da man jo kommer tilsvarende tættere på solen. Den kortere afstand til solen og den stærke eksponering i de åbne landskaber vil ofte kunne mærkes som en kraftig strålevarme, der tillige kan forstærkes af mørke klippearter med en lav tilbagekastning af strålevarmen. Man kan med andre ord sagtens finde sig en kogende gryde i 3000 meters højde. Frost og 25 graders varme kan sagtens forekomme med få skridts afstand. Følgelig vil der også være meget store forskelle mellem nat og dag. Ved ækvator må man allerede regne med nattefrost i årets varmeste måneder fra 3000 meters højde, og så kan man næsten gætte sig til resten? I stærk kulde eller vind skal man være specielt agtpågiven over for forfrysninger, der ofte rammer tæer, fingre, næse, ører og eventuelt andre eksponerede steder. Kulde kan virke lokalbedøvende, og man opdager derfor ikke alvorlige frostskafer, før det er for sent. Huden bliver hård, hvid og følelsesløs. Når den stærke højfjelds sol luner godt på kroppen, skal man samtidig huske på, at den også rummer kimen til udtørring, skoldning, sprukne læber og øjenskader. Kraftigt beskyttelse af al eksponeret hud gennem hyppig påsmøring af oliebasecremer med høj solfaktor må kraftigt anbefales. Det samme gælder brug af kvalitets solbriller, der yder effektiv beskyttelse mod ultraviolet stråling.

Højdesyge (AMS)

Internationalt taler man om AMS (Acute Mountain Sickness), hvilket er en samlebetegnelse for alle de symptomer og tilstande, som allerede er beskrevet ovenfor. Der er altså ikke tale om en konkret sygdom og derfor heller ikke om ensartet forløb eller behandling. De milde symptomer oplever de fleste over 3000 meter, og man klarer sig glimrende uden behandling eller med støtte fra nogle milde hovedpinepiller. I de senere år er det blevet meget populært blandt trekkere og bjergbestigere at anvende stoffet Azetazolamid (Diamox), der oprindeligt er udviklet som medikament mod grøn stær, men som sidenhen har vist sig yderst effektivt mod alle de klassiske symptomer på højdesyge og ubehag. **Diamox** er stærkt vanddrivende og sætter formentlig voldsom gang i nyrefunktionen og øger iltoptagelsen under søvn. Dermed løses altså nogle af de typiske problemer, som fører til højdesyge. Flere eksperter mener, at virkningen kan sammenlignes med, at man får to tre dages akklimatisering til højder forærende, og dermed må stoffet anbefales til alle, der skal på en kortere rejse i stor højde. Der er ikke noget der tyder på, at Diamox slører symptomerne på de farlige former for højdesyge, da stoffet synes at være forebyggende. Rygterne siger desværre, at Diamox er på vej ud af handelen, da det ikke længere er aktuelt i forbindelse med behandling af grøn stær, og dermed er det økonomiske grundlag for produktionen bortfaldet. Søvnbesvær er en helt normal reaktion hos de fleste og et typisk symptom på mild højdesyge forårsaget af nedsat nyrefunktion og respiration. Problemet forsvinder i reglen, når man vænner sig til højden (hvis man altså er der tilstrækkeligt længe). Tilstanden bliver naturligvis ikke bedre af dårligt underlag og udstyr, kuldefølelse og fyldt mave. Den enkleste behandling er: vent med at gå til køjs til du er rigtig træt, læs dig i søvn, sørg for at være rigtig varm (god sovepose og lange underbukser) og drik rigeligt, selvom det giver flere natbesøg uden for teltet og spis letfordøjelig mad (ikke kød). Brug endelig ikke sovemidler (såkaldte beroligende midler, barbiturater o.l.), de kan være direkte livsfarlige i højder, da respirationen nedsættes yderligere. I nogle tilfælde kan højdesyge medføre væskeansamlinger i lunger og hjerne (ødem). Tilstanden er livstruende, men kan afhjælpes ved hurtig nedstigning. En nedstigning på blot 1000 - 1500 højdemeter vil ofte være tilstrækkelig til at fjerne alle symptomer på ødem. Erfarne bjergguider og læger vil ofte kunne fastslå disse tilstande hurtigt og effektivt. De alvorligste og farligste tilstande opstår, fordi den ramte ikke selv er klar over situationen, og - specielt i forbindelse med hjerneødem - er for uklar til at tage mod råd fra andre.

- ellers er der ingen problemer!

Der er ingen grund til at snyde sig selv for helt enestående natur- og kulturoplevelser i alverdens bjergrige egne på grund af en smule højdesyge, men der er på den anden side heller ingen grund til at gå så grueligt meget i gennem for at få et panoramabillede af Himalayas snedækkede toppe, hvis det samme kan opnås mere bekvemt. Rådene kan sammenfattes til tid, penge og omtanke. God tid til turen og penge til en ordentlig rejse og godt udstyr samt omtanke, når det gælder ens egen adfærd.

Slutteligt bør det også påpeges, at alle verdens bjergegne både er kulturelt og naturmæssigt uhyre sårbare. De økologiske systemer er følsomme over for enhver form for påvirkning, men de oprindelige folk har lært at leve med og af naturen i en hårfin, bæredygtig balance. Der er imidlertid ikke kalkuleret med fremmedelementet turisme, der nemt kan forskyde alle balancer til ulykke for både områdets beboere og vore efterkommere. Derfor er der så megen mere grund til, at vi tænker os om og følger nogle simple grundregler. Efterlad aldrig andet end dine fodspor. Undgå enhver form for afbrænding. Støt de lokale og lyt til dem. Undgå firmaer der ikke følger disse regler.

Cand. scient. Søren Rasmussen

Af Kai Tullin, praktiserende læge

Hvad er højdesyge? Højdesyge (AMS = acute mountain sickness) er betegnelsen for den menneskelige organismes fysiologiske og symptomatiske reaktioner (respons) på især det lavere iltryk, som opstår med stigende højder (den 'tyndere' luft).

Hvor får man sygdommen?

Allerede ved ophold i højder på mellem 2.200 og 2.500 meter over havets overflade (mange skisportssteder), vil cirka 20 procent få lettere symptomer. Hyppigheden, som er individuelt varierende, påvirkes direkte af opstigningshastigheden, samt helt overvejende af den tid man forbliver i den aktuelle højde. Ved rejser i for eksempel Nepal og Andesbjergene med typiske højder på 3.000 - 4.000 meter er risikoen reel.

Hvorfor og hvordan får man højdesyge?

Når iltrykket falder vil organismen foretage en række modregulationer (åndedræt og puls øges, ligeså hjertets minutvolumen, og de røde blodlegemers størrelse, iltbindingsevne og antal øges). Men iltmanglen medfører også nogle uheldige forhold (øget tryk i lungekredsløbet, forskydninger i blodets pH-værdier og herved forstyrrelser i væske/elektrolyt (salt-) balancen, samt væskeudtrædninger). Højdesyge kan opstå, når man fra en given højde begiver sig relativt hurtigt op i en ny større højde og forbliver i denne nye højde mere end godt et døgn, uden en forudgående tilstrækkeligt akklimatisering.

For de fysisk og fysiologisk interesserede læsere kan følgende relationer anføres:

Højde over havet	Luftryk mm Hg	Iltpartialtryk i indåndingen	Iltpartialtryk i arterieblodet	Kuldioxyds partialtryk i blodet	Blodets iltmætning %
0 (=havet)	760	149	94	41	97
2.200 m	570	90	ca. 71	32	93
4.600 m	425	76	ca. 50	25	86

Hvordan forebygges højdesyge?

Først og fremmest ved at stige rimeligt langsomt til højere niveauer, samt sikre en passende akklimatisering på to til tre døgn i en given højde (begyndende ved 2.200 meter), før man overnatter i en større højde. Man kan godt begive sig højere op i løbet af dagen, men bør indenfor samme døgn søge ned til de 2.200 meter (eller den aktuelle højde, man måtte være akklimatiseret til). Herefter kan højden øges individuelt med mellem 300 og 500 meter, før der atter skal hviles og akklimatiseres i mindst et par døgn, og så fremdeles. Rigelig væskeindtagelse (mindst tre-fire liter i døgnet - ikke alkohol). Undgå afkøling. Højdesyge kan i et vist omfang forebygges med acetazolamid (DiamoxR) 250 mg depottablet ved sovetid fra et døgn før opstigning til to døgn efter ankomsten til maximale højde (mulige bivirkninger er blandt andet smagsforstyrrelser, snurren i hænder og fødder, hyppig og stor urinproduktion, synsforstyrrelser og hududslæt).

Faresignaler ved AMS

En mindre generende hovedpine, som forsvinder på en til to almindelige hovedpinetabletter. Kvalme og almen utilpashed. Lettere svimmelhed. Et vist søvnbesvær. Ved disse symptomer, kan man i højder under 3.000 meter oftest tillade sig at forblive - samt holde sig i ro i et par døgn før yderligere permanente stigninger. Ved højder omkring 3.500 meter, bør man søge 300 til 500 meter nedad og forblive der i to døgn, før yderligere permanente stigninger.

Alvorlige symptomer (ondartet højdesyge)

Stærkere og vedholdende hovedpine, hvor et par almindelige smertestillende tabletter ikke virker. Stærk kvalme og gentagne opkastninger. Generende svimmelhed eller ligefrem balance- og styringsbesvær. Regulære synsforstyrrelser med flimren og usikker afstandsbedømmelse. Trykken i brystet, hurtigt åndedræt og puls, rallelyde ved vejtrækningen og åndenød. Hævelser i underhuden (ødemer), der typisk ses i øjenomgivelser og ved hævede ankler og hænder. Forvirringstilstande. Kramper. Ved disse symptomer skal der øjeblikkeligt søges læge, og den syge bringes nedad til laveste mulige højde. Ondartet højdesyge er betegnelsen for to livsfarlige komplikationer til akut højdesyge. Begge medfører høj dødelighed, og kan opstå uden forvarslers allerede efter et til halvandet døgnsoophold i en 'for stor' højde (typisk over 3.500 meter).

1. HAPE, High Altitude Pulmonary Edema (højde-lungeødem, vand i lungerne):

Symptomerne er overvejende stærk og tiltagende åndenød, tør hoste, trykken i brystet, hjertebanken og træthed. Eventuelt høres en boblende åndedrætslyd (lungeødem), og læber, ørerand, samt negle kan synes blålige (cyanose = iltmangel). Den syge bør straks bringes nedad til lavest mulige højde. Er det muligt gives ilt (næsekateter), eller som CPAP (hvis iltbeholder og maske forefindes). CPAP står for continuous positive airways pressure. Eller bedre hyperbar behandling (Gamow-bag). Der gives calciumantagonist (Nifedipin kapsler 10 - 20 mg (hurtigtvirkende) - må ikke gentages, men følges op med langsommere virkende Nifedipin tabletter 20 mg/6. time). Steroid (binyrebarkhormon) for eksempel Dexametason injektion 8-12 mg i.v. -/ i.m. (i en åre eller muskel), - fulgt op med 4 mg/6.time. Transporten skal ske siddende på en bære eller lignende.

2. HACE, High Altitude Cerebral Edema (højde-hjerneødem, væskeudtrængning i hjernen):

Symptomerne er overvejende massiv hovedpine, synsforstyrrelser, lysskyhed, irritabilitet, opkastninger, uklarhed og dårlig kontaktbarhed, muligvis bevidstløshed og kramper. Den syge bør straks bringes nedad til lavest mulige højde. Der gives ilt (CPAP) eller langt bedre hyperbar behandling (Gamow-bag). Binyrebarkhormon for eksempel Dexametason injektion 8-12 mg i en åre eller muskel, følges op med 4 mg / 6.time. Ved kramper gives Benzodiazpin - for eksempel Stesolid 5-10 mg eventuelt som rectole (i en åre/muskel - eller som stikpille i endetarmen). Transporten skal ske i Nato-stilling (låst sideleje) for at undgå, at eventuelt opkast kommer ned i lungerne.

Hvem bør slet ikke udsættes for højdeklima?

Mennesker med kroniske hjerte-/lungesygdomme (for eksempel angina pectoris og KOL). Mennesker med blodmangel, herunder seglcelleanæmi (lavt hæmoglobinindhold i blodet). Mennesker med ubehandlede koagulationsforstyrrelser og tidligere blodpropper. Mennesker, som tidligere har udviklet HAPE/HACE.

Hvem bør være særdeles forsigtige med højdeklima ?

Mennesker med velbehandlede hjerte-/lungesygdomme (for eksempel emfysem og astma). Gravide. Børn. Overvægtige. Mennesker med svær sukkersyge. Mennesker med forhøjet blodtryk. Mennesker med tendens til søvnapnø. Mennesker som tidligere har udviklet akut højdesyge (AMS).

Tilføjelse fra Martin Smedebøl

- A. Jeg har fotokopieret 2 artikler om højdesyge, fordi rejsen til Tibet er en god anledning til at sætte sig ind i emnet.**
- B. Masser af mennesker besøger Tibet uden problemer.**
- C. Trykket i et fly med trykkabine svarer til trykket i ca. 2500 meters højde.**
- D. Jeg vil medbringe 200 stk. Diamox, så der er til evt. interesserede. (Det er jo unødvendigt, at vi alle køber et glas med 100 tabletter og så kun bruger nogle få)**
- E. Jeg vil også medbringe nogle Nifedipin-tabletter.**



Rejsen sluttede i Shanghai, hvor vi oplevede The Bund, Jade Buddha Temple og YuYuan Garden i den gamle bydel.

Og vi så de nye byggerier i Pudong, og kørte med verdens hurtigste tog til lufthavnen. Nogle var også på Shanghai Museum.



Passenger Health Declaration Form

Please fill in the form truly and completely.

Passenger Name: _____ Gender: Male Female
Date of Birth: _____ Nationality: _____
Passport No.: _____
Home Add: _____
Home Tel: _____ Office Tel: _____ Mobile: _____
Train Station to Station: From: _____ To: _____
Train No: _____ Cabin No: _____ Seat(Sleeper)No: _____

Please mark ✓ on the bellowing items truly:

- I declare and understand the contents of *Plateau Travel Instructions*
 My health condition can adapt 3,000 meter above high elevation area travel

Declaration: I have understood all contents written in the card and guaranteed all the contents I fill in is true.

Please deliver the card to compartment train attendant before boarding the train.

Thank you very much! May you have a good trip!

Signature: _____ Date: _____

Plateau Travel Instructions

Fellow Passengers,

- 1) According to the sanitarian department and doctors, the passengers can travel to the plateau only after finishing their physical examination and approved by the doctors. Passengers are not suitably travel to the plateau area where above 3000 meters when they have one of the following diseases.
 - a) Each kind of nature heart disease, apparent heart heats abnormal or the heats are above 100 times per minute, the hypertension II, blood disease and brain vein disease.
 - b) Chronicity respiratory system disease, moderate above blocking lung disease including bronchia tube asthma, bronchiectasis, pulmonary emphysema, activity pulmonary tuberculosis, dust pulmonary tuberculosis etc.
 - c) Diabetes out of control, the hysteria, epilepsy and schizophrenia
 - d) All the symptoms including catching the heavy sickness cold, upper respiratory tract infection, the body temperature above 38° C or the body temperature is below 38° C but the symptom of the whole body and respiratory is obvious should postpone to enter the plateau area until recovered.
 - e) Once diagnosed has contracted the plateau pulmonary edema, plateau hydrocephalus, a noticeable rise of blood pressure of plateau hypertension sickness, the plateau heart disease and plateau red blood cell increasing.
 - f) Highly dangerous pregnant women
- 2) Please aware of protecting plateau ecological environment.

Beijing Railway Administration Beijing West Station

Date (06—06—2006)

Ovenstående formular skulle udfyldes og underskrives før togreisen til Tibet