

Hlíðasmára 8
201 Kópavogi
sími 564 4104

Útgefandi
Læknafélag Íslands

Ritstjórn
Magnús Gottfreðsson,
ritstjóri og ábyrgðarmaður
Elsa B. Valsdóttir
Gerður Gröndal
Hannes Hrafnkelsson
Ingibjörg Jóna Guðmundsdóttir
Magnús Haraldsson
Sigurbergur Kárason

Tölfræðilegur ráðgjafi
Thor Aspelund

Ritstjórnarfulltrúi
Védis Skarphéðinsdóttir
vedis@lis.is

Blaðamaður
Gunnhildur Arna
Gunnarsdóttir
gag@lis.is

Auglýsingastjóri og ritari
Esther Ingólfssdóttir
esther@lis.is

Umbrot
Sævar Guðbjörnsson
saevar@lis.is

Upplag
1850

Prentun og bókbönd
Prenttækni ehf.
Vesturvör 11
200 Kópavogi



Áskrift
16.900,- m. vsk.
Lausasala
1690,- m. vsk.

© Læknablaðið

Læknablaðið áskilur sér rétt til að birta og geyma efni blaðsins á rafrænu formi, svo sem á netinu. Blað þetta má eigi afrita með neinum hætti, hvorki að hluta né í heild, án leyfis.

Fræðigreinar Læknablaðsins eru skráðar (höfundar, greinarheiti og útdrættir) í eftirtalda gagnagrunna: Medline (National Library of Medicine), Science Citation Index (SciSearch), Journal Citation Reports/Science Edition, Scopus og Hirsiluna, gagnagrunn Landspítala.

The scientific contents of the Icelandic Medical Journal are indexed and abstracted in Medline (National Library of Medicine), Science Citation Index (SciSearch), Journal Citation Reports/Science Edition and Scopus.

ISSN: 0023-7213

Helga Kristín Magnúsdóttir og Guðmundur Daníelsson létu draum um að ganga í grunnbúðir Everest í Himalaja-fjallgarði Nepals rætast



Læknar á Everest

Guðmundur og Helga í Himalaja-fjallgarðinum. Þau segja að samstarfsfólk þeirra í Domus Medica hafi tekið virkan þátt í upplifuninni í gegnum myndir sem þau sendu heim. Myndir/Guðmundur/Helga.

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Við vinnufélagarnir hittumst fyrir tilviljun á fyrirlestri um háfjallagöngu í Hörpu. Síðan höfum við ekki talað um annað en að fara í göngu á Everest. Það tók okkur tvö ár að láta drauminn verða að veruleika,“ segir Helga Kristín Magnúsdóttir svæfingalæknir en þau Guðmundur Daníelsson æðaskurðlæknir stóðu í grunnbúðunum um miðjan októbermánuð.

Þau hafa síðasta áratug verið samstarfsfélagar í Domus Medica. Helga vinnur bróðurpartinn fyrir norðan á Akureyri en kemur reglulega suður. Þau eru sammála um að reynslan frá Everest hafi verið ævintýrleg.

Þau gengu í 5600 metra hæð í Himalaja-fjallgarðinum. Ferðin tók 9 daga upp í búðirnar en aðeins fjóra daga niður.

„Ég hafði áður náð 4500 metra hæð í Perú,“ segir Helga sem einnig hefur gengið í Jórdaníu, Víetnam og í kringum Mont Blanc. „Það reyndi mun meira á að fara í 5600 metra,“ segir Helga sem er alvön vetrargöngum og fer á rjúpu. Guðmundur segir kuldann hafa verið meiri áskorun en hæðina, sem fæstir búist við enda festist kuldinn ekki á filmu.

„Við erfiðustu aðstæður taka fæstir myndir,“ segir hann og hlær. „Þetta er hrjóstrugt land, getur orðið mjög kalt á nóttunni. Húsin eru ekki upphituð nema að hluta en með góðum svefnpoka er þetta ekkert mál. Klósettaaðstaðan oft á tíðum ekki góð, en matur og allur aðbúnaður að öðru leyti góður.“

Þau eru samtaka í lýsingum á stórbrotinni náttúru. „Maður er á einstigi í fjallasölum,“ segir Guðmundur. „Umhverfið svo ólíkt okkar sem og lífnaðarhættir í Nepal.“ Þrátt fyrir að hafa borðað mikið af kolvetnum, pasta og kartöflur, hafi hópurrinn lést og líklega misst einnig



vöðvamassa, sem sýni erfiðið. „Ætli flestir hafi ekki misst um tvö þrjú kíló,“ segir hann.

Helga hafði áður gengið í Nepal, í Annapurna-þjóðgarðinum. Upplifunin hafi verið önnur. „Allt annað landslag. Það er gróðurhérað en Everest auðn,“ segir hún og reynir að lýsa þessu enn betur. „Fjöllin á Íslandi eru eins og smáhólar eftir að hafa verið í þessum fjallasölum.“

Þau voru í hópi Vilborgar Örnú Gissurar-dóttur pólfara og fyrstu íslensku konunnar til að klífa Everest. „Reynsla hennar smitar úr frá sér. Maður fyllist eldmóði, trausti og upplifði öryggi að hafa hana hana sér við hlið,“ segir Guðmundur. „Svo er hún með úrvalsið með sér sem gerði ferðina ógleymanlega,“ segir Helga.

Guðmundur segir að gönguferð sem þessi sé einkar áhugaverð fyrir lækna og læknanema. „Maður finnur fyrir önduninni, meltingarfærunum og hjartanu. Öll líffærakerfin tengjast, þau verða fyrir breytingum á leiðinni og það finnst svo vel á göngunni,“ segir hann.

En hvað gera þau nú þegar þessu markmiði er náð? „Ég held við tökum því rólega og förum á Hvannadalshnjúk í vor. Svo getur verið að við spjöllum um í vinnunni hver næsta áskorun verður.“