

وَقْتِي سَلَامَتِي دَر كُوهِ، حَرَفِ اَصْلِي رَا مِي زَنَد...!

راهنمای سلامتی در کوه نوردی



کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین و پُر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پُرزحمت است که همزمان با لذتی و وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به ما می دهد، به حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روحی ما به بهترین شکل کمک می کند.

کوه نوردی برای سلامتی سودمند است. یکی از ورزش هایی که به دلیل همراهی اش بانشاط و شادی، مورد توجه ویژه قرار دارد، کوه نوردی است.

کوه نوردی، یک ورزش استقامتی است که با تجربه ای فوق العاده از طبیعت همراه است. اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است. همچنین در تمام فصل ها که مردم در جستجوی هوای پاک و صاف و جای آرام هستند، به کوه روی می آورند و در طی راه پیمایی و گردش در کوه از فواید آن به نحو احسن بهره مند می شوند.

توصیه های مهم:

- پیش از انجام هرگونه فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی با پزشک مشورت کنیم. بهتر است با مشورت پزشک و کارشناس ورزش، بهترین نوع ورزش را با توجه به شرایط جسمانی و علاقه خود انتخاب کنیم. هنگامی که پزشک مان (به ویژه زمانی که مبتلا به بیماری افزایش فشار خون می باشیم) تأیید کرد که می توانید برنامه ورزشی دلخواه خود را آغاز کنیم، مجاز هستیم که فعالیت ورزشی خود را شروع نماییم.

اگر هنگام کوه نوردی احساس سرگیجه، سبکی سر ناگهانی، ضعف، حالت تهوع، عرق کردن غیر عادی زیاد، رنگ پریدگی، تنگی نفس (به ویژه نفس نفس زدن های غیرعادی)، خستگی زیاد، ضربان نامنظم و سریع قلب، دردهای قفسه سینه و فک پایین و دردهای دست پیدا کردیم، برنامه کوه نوردی خود را قطع کرده و هر چه زودتر نزد پزشک برویم و موضوع را با پزشک خود در میان بگذاریم.

✚ مراقب نشانه های هشدار دهنده باشیم. در هنگام کوه نوردی به نشانه های هشداردهنده بدن مان توجه نماییم و به هرگونه علائم هشدار دهنده (اخطار) گوش به زنگ باشیم.

✚ به تاخیر انداختن شروع درمان به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است. با هر یک از نشانه های یاد شده به عنوان هشدار دوستانه رفتار کنیم؛ در غیر این صورت ممکن است با ادامه کوه نوردی طولانی، به خود آسیب برسانیم.

✚ اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستیم، قبل از صعود به ارتفاعات، با پزشک خود مشورت کنیم.

در صورتی که زیر نظر پزشک کوه پیمایی می کنید، میزان پیشرفت خود در هر جلسه کوه پیمایی و نیز علایمی مانند کاهش وزن، تنگی نفس و یا درد سینه را به وی گزارش دهید. دیدار با یک پزشک پیش از شروع برنامه ورزشی، به ویژه هنگامی اهمیت دارد که ما یکی از عوامل خطرزایی زیر را دارا باشید: بیماری قند(دیابت)، دردهای نامشخص، درد قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، بزرگی غیرطبیعی قلب، مشکلات استخوان و مفاصل، سابقه ابتلا به فشار خون، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و...

همیشه و در همه حال از سلامتی بدن خود، اطلاعات کافی داشته باشیم.
یعنی چکاب کامل انجام دهیم.

در وضعیت بدنی خوبی باشیم. کوشش کنیم پیش از حرکت در وضعیت بدنی خوبی باشیم؛ بنابراین چند هفته قبل از اجرای برنامه کوه نوردی خود، به ویژه اقامت در کوهستان، تغذیه مناسب داشته و به نرمش‌ها و ورزش‌های مخصوص آن پردازیم. هرگز پای از حدود ورزشی خود فراتر نگذاریم؛ از این رو همواره به اندازه توانایی خود صعود کنیم، اگر نوع برنامه کوه نوردی شما نیازمند فعالیت بدنی شدید است، ابتدا بدن خود را آماده نمایید و اقداماتی برای سازگاری و عادت به ارتفاعات را برنامه ریزی کنید.^۸

تنها رفتن به کوه خطرناک است! هرگز تنها به کوه نروید. حتی یک کوه نورد با

تجربه هم ممکن است به دلیل پیچ خوردن مچ پایش نتواند حرکت کند.^{۱۴}

کوه پیمایی را به صورت قسمتی از زندگی خود درآوریم و بدانیم که کیفیت

زندگی تان بهتر خواهد شد. فعالیت بدنی و از جمله کوه نوردی را با زندگی

روزمره خود گره بزنیم تا قادر شویم از فواید و آرامش آن لذت فراوان ببریم. رفتن به کوه، آرامش خوبی را برای ما به همراه خواهد داشت؛ بنابراین این، این کار به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهیم.

زمانی را برای قدم زدن در طبیعت اختصاص دهیم و یا به کوه برویم و در آن جا دور از گذرگاه های شلوغ، از هوای تازه لذت ببریم.

به طور کلی با کوه پیمایی و کوهنوردی منظم و مرتب، شاداب و با نشاط بودن را تجربه کنیم. چنانچه قرار است که کوه نوردی بخشی از زندگی تان شود، باید همراه با لذت و ایمنی باشد.

از بروز ارتفاع زدگی پیشگیری نماییم. ارتفاع زدگی، نوعی بیماری که به علت عدم هماهنگی بدن با ارتفاع رخ داده و باعث تهوع، سردرد، بیهوشی و در انتها مرگ می باشد. جهت پیشگیری از بروز این مشکل، باید در پیش برنامه ها، به مرور بدن را با ارتفاع عادت داد و در صعود اصلی به تدریج ارتفاع گرفت و جهت هم هوایی، به بالا و پایین رفت.^{۱۴}

کوه نوردی را با لذت انجام دهیم. برداشتن نخستین گام ها برای انجام کوه نوردی می تواند به عشقی همیشگی تبدیل شود. یکی از هدف های انجام ورزش به ویژه کوه نوردی، لذت بردن از آن است. کلید موفقیت در اجرای یک برنامه ورزشی، انتخاب فعالیتی است که مورد علاقه ما است. تحقیقات نشان داده است که یکی از علل های موفقیت آمیز ادامه فعالیت ورزشی در بین افراد،

علاقه آنان به آن ورزش ویژه بوده است؛ بنابراین برنامه کوه نوردی خود را با
علاقه انجام دهیم.

کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به یک فعالیت بدنی سودمند تبدیل نماییم.

➤ **بهتر است فعالیت های کوه نوردی مان راحت ولذت بخش باشد، در غیر این صورت ممکن است با وجود شوق اولیه، آن را رها کنیم.** انجام کوه نوردی درست، موجب می شود که ما از آن لذت برده و احساس تندرستی و نشاط کنیم.

➤ **برای اینکه کوه نوردی به عنوان یک ورزش با شدت متوسط در نظر گرفته شود، سرعت ما باید به اندازه کافی سریع باشد که باعث افزایش سرعت نبض شود و می توانیم متوجه شویم که سریع تر نفس می کشیم.**

➤ **توانایی های خود را بسنجیم.** لازم است پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی و از جمله کوه نوردی، توانایی های بدنی خود را در نظر بگیریم. چنانچه برای مدت طولانی فعالیت کوه نوردی نداشته ایم و آمادگی جسمی لازم را نداریم، از برنامه های سبک تر شروع کنیم. بعد از کسب آمادگی لازم بدنی می توانیم در صورتی که علاقه داریم فعالیت کوه نوردی سنگین تر را انجام دهیم.

با آرامش و سنجیده تمرین های کوه نوردی را انجام دهیم؛ بنابراین در هنگام کوه نوردی از آسیب رساندن به خود، پرهیز کنیم.

➤ **برای تشخیص اینکه بی اندازه کوه نوردی می کنیم، یا درگیر تمرین های ورزشی شدید می شویم باید دیدی بالاتر از کمیت ورزش خود داشته باشیم.** ورزش نباید شبیه یک ابزار شکنجه در نظر گرفته شود و در این بین، همه چیز به درک ما از انگیزه ها، طرز فکر و شرایط بدن مان بستگی دارد.

➤ **بهتر است فعالیت های کوه نوردی را به تدریج و آرام آغاز کنیم و کم کم میزان آن را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد**

نظر افزایش دهیم. برای تنظیم برنامه کوه نوردی خود، به عبارات زیر توجه داشته باشید، حتی آن ها را روی آئینه بچسبانیم: "به آهستگی برنامه کوه نوردی را شروع کنیم"، "پیشرفت آهسته‌ای داشته باشیم". فراموش نشود که حداکثر بهره‌ای که از برنامه ورزشی خواهیم برد بستگی به افزایش تدریجی فعالیت ها دارد.

طی انجام کوه نوردی به خود فشار زیادی وارد نکنیم. طور کلی کوه نوردی بیش از اندازه (به ویژه نداشتن آمادگی کوه نوردی قبلی) می تواند به مفاصل، کف پا، قوزک پا و ساق ها آسیب برساند؛ بنابراین به محض احساس دردهای هشداردهنده شدید اولیه در این نواحی، برنامه کوه نوردی را متوقف کنیم، زیرا در غیر این صورت ممکن آسیب های شدیدتری ایجاد شود. خوشبختانه آسیب هایی عضلانی و مفصلی مختصر، به آسانی با استراحت و مصرف مسکن رفع می شود.

انجام کوه نوردی های شدید، به ویژه برای افراد میانسال یا سالمند که آمادگی بدنی لازم را ندارند، هیچ فایده ای نداشته، ممکن است خطراتی نیز داشته باشد؛ بنابراین به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش داده و از انجام ورزش های سنگین (حتی کوه نوردی ها و پیاده روی های طولانی و شدید) خودداری نماییم.

سعی کنیم ریتم تنفس ما در حین کوه نوردی، منظم باشد. از حبس کردن نفس خود بپرهیزیم. هنگامی که حرارت بدن در نتیجه کوه نوردی شدید بالا می رود، ممکن است عوارض ناشی از گرما مانند گرمزدگی، گرفتگی عضلانی و ... اتفاق افتد. نشانه های هشداردهنده ابتلا به این اختلالات شامل: سرگیجه، تهوع، سردرد، نبض تند و از دست دادن هوشیاری می باشند. به محض بروز هر یک از علائم فوق، کوه نوردی را قطع نماییم.

هر تمرین کوه نوردی را با چند دقیقه و با سرعتی آرام، به عنوان گرم کردن شروع کنیم. با استفاده از وضعیت خوب راه رفتن و یک گام قدرتمند، از کوه نوردی خود نهایت استفاده را ببریم. ما قادر خواهیم بود نفس عمیق تر بکشیم، و خودمان را قادر خواهیم دید که سریع تر قدم برداریم.

تسلیم درد نشویم. پیش از انجام کوه نوردی، برای پرهیز از بروز هر گونه فشار بیش از اندازه به ماهیچه ها و مفاصل خود، تمرین های ملایم را برای گرم کردن و آماده ساختن بدن مان انجام دهیم. دردهای ماهیچه ای جزئی، را که با یک استراحت مختصر قابل تخفیف هستند نادیده بگیریم، اما درد همراه با فشار شدید این طور نیست. این یک هشدار است که روی قسمتی از اندام بدن، بار اضافی قرار دارد. در این حالت کوه نوردی را متوقف کنیم، به خانه برویم و تا بهبودی کامل استراحت نماییم. فراموش نکنیم که روزهای دیگری هم در پیش داریم.

توصیه می شود با شناخت اصولی و صحیح از جسم و روح خود، از برنامه های کوه نوردی و کوه پیمایی استفاده کنیم تا بدنی متناسب داشته باشید.

بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت بپردازیم.

اگر کوه نوردی را آغاز کردیم بعد از مدتی آن را رها نکنیم. ورزش نکردن، بهتر از این است که مدت کوتاهی ورزش کنیم، بعد آن را رها کنیم!

گذراندن دوره های آموزشی را جدی بگیریم. کوه نوردی، به عنوان ورزشی همگانی نیاز به آموزش هایی در زمینه چگونگی رفتار در کوهستان دارد تا نه تنها از آسیب به محیط کوه جلوگیری شود، بلکه فرد کوه نورد نیز آموزش های لازم را برای آمان ماندن در مقابل خطرات کوهستان ببیند. ^۱ به عبات دیگر، اگر

همه کوه نوردان از راه مطالعه کتاب‌ها و گذراندن دوره‌های آموزشی زیر نظر مربیان آگاه و آزموده به فنون کوه نوردی و خطرهای احتمالی در کوه، آشنا شوند، می‌توان از بروز پیش‌آمدها و آسیب‌های کوه نوردی تا حدود زیادی پیشگیری کرد. به طور کلی برای پیشگیری از بروز خطرات و آسیب‌ها در کوهستان، گذراندن دوره‌های آموزشی و آگاهی داشتن به اصول کوه نوردی و رعایت کردن دستورات آن از سوی کوه نوردان، بسیار مهم است.^۹

بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب‌آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت پردازیم.

از یک برنامه غذایی مناسب و متعادل پیروی کنیم. هر فرد کوه نورد برای اینکه در سلامت کامل به سر برد، باید از مواد غذایی زیر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی استفاده کند: کربوهیدرات‌ها (مواد قندی)، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب.^۳

انتخاب مواد غذایی مناسب و متعادل در کوهستان، در حفظ سلامتی کوه نورد بسیار مهم است؛ بنابراین برنامه غذایی مناسبی را انتخاب کنیم که میزان چربی و کلسترول (چربی خون) آن کم و دارای مقادیر فراوان میوه (مانند پرتقال، سیب)، سبزی (به ویژه سبزی‌های تازه و پر برگ و زرد رنگ) و فرآورده‌های غذایی باشد. سعی کنیم الگوی منظمی برای تغذیه خود در کوه داشته باشیم، یعنی زمان مشخصی وعده‌های غذایی خود را میل کنیم.^۳

پُر آب بمانیم! پُر آب ماندن در برنامه‌های کوه نوردی، مهم است و می‌تواند انرژی بیشتری را فراهم کند؛ بنابراین حفظ آب آشامیدنی ضروری است. رژیم غذایی یک کوه نورد باید حداقل ۳ لیتر آب داشته باشد. هنگام کوه نوردی، بدن مواد معدنی و املاح را از دست می‌دهد؛ بنابراین افزودن نمک، شکر یا عصاره میوه به آب می‌

تواند مفید باشد. توصیه می شود در طول دوره های استراحت به طور منظم آب بنوشیم، نه اینکه هر چند ساعت یک بار آب زیادی مصرف کنیم. جایگزینی آب با نوشیدنی هایی مانند چای و قهوه توصیه نمی شود، زیرا اثر ادرار آور دارند.^۲

اگر می خواهیم حداکثر استفاده از فعالیت کوه نوردی خود ببریم، باید آن را طبق اصول صحیح و بدون عجله برنامه ریزی نماییم.

در پیشگیری از بروز سرمازدگی پیش قدم باشیم. سرمازدگی، یک سوختگی شدید است و ممکن است دمای بدن انسان تا ۳۵ درجه سانتیگراد زیر صفر برسد. همچنین درمان سرمازدگی همیشه موثر نیست. **به طور کلی موثرترین و بهترین اقدام، پیشگیری از بروز آن است.** علت های بروز سرمازدگی می توانند خیس بودن پوشاک و جوراب، کفش نازک و غیر عایق، کفش تنگ که باعث دشواری در گردش خون می شود و نیز ثابت ایستادن در یک محل، باشد؛ بنابراین پوشاک خشک و عایق و تحرک، می توانند تا اندازه زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند.^۹

به هنگام بروز ناگهانی مه و طوفان، به طور منظم و پیوسته دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهیم.^۹

بهداشت فردی را رعایت نماییم. هر کوه نوردی باید بداند که اهمیت رعایت بهداشت فردی و غذایی در کوهستان، بسیار مهم و حیاتی است. عدم رعایت نکات بهداشتی، باعث بروز مسمومیت های گوارشی، اسهال و... می شود که اسهال باعث کاهش وزن، اختلالات آب و الکترولیتی و نیز تعادل بدن کوه نوردان می شود.

✚ اگر آسیب دیدگی مصدوم در کوه جدی بود، نترسیم! از مغز خود استفاده کنیم و به یادداشته باشیم که مهم ترین کار، حفظ آرامش است. وضعیت کوه نورد آسیب دیده در کوهستان را از نظر خونریزی، توقف اولیه تنفس، ضربان قلب، شکستگی، در رفتگی، کوفتگی، ضرب دیدگی، زخم و شوک بررسی نموده و اقدامات اولیه مورد نیاز را سریعاً و با آرامش انجام دهیم. اگر برای تان مهیا است، برای جلوگیری از آسیب بیشتر و یا بیماری های عفونی، فرد آسیب دیده را به نزدیک ترین پناهگاه کوهستان و یا پایگاه امداد و نجات منتقل کنیم. سعی کنیم با فرد مجروح صحبت کنیم و او را به آرامش دعوت کنیم. همچنین به او یادآور شویم که نَفَس عمیق بکشد.

کفش های کوه نوردی نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه حرکات انگشتان در آن وجود داشته باشد.^۹

✚ از پاهای خود مواظبت کنیم. عضلات پا در کوه نوردی، از پرکارترین و مهم ترین ماهیچه های بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می دهند، زیرا که تمامی فشار کوه پیمایی، در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نماییم. کفش کوه نوردی نه تنها یک پاپوش، بلکه یک ابزار مهم در کوه نوردی است. کفش کوه نامناسب، تا کنون باعث بروز پیش آمدهای ناگوار و دشواری های فراوان شده و به طور قطع گاهی به قیمت جان فرد تمام

می‌شود. تا هنگامی که پاهای ما به پوشیدن کفش های کوه نوردی نو، عادت نکرده است، از پوشیدن آن ها در برنامه‌های طولانی خودداری نماییم.^۹

شایع ترین خطر کوه نوردی، آسیب رساندن به عضلات و مفاصل است. این آسیب بیشتر به خصوص هنگامی رخ می دهد که فرد خیلی شدید یا به مدت خیلی طولانی کوه نوردی می کند، به ویژه اینکه مدتی غیرفعال بوده باشد.

چنانچه هنگام پایین آمدن از سراسیپی، کفش پنجه پای مان را می‌زند، بایستیم و بند کفش خود را محکم کنیم.^۹

هنگام کوه نوردی، یا دویدن پاهای خود را محکم روی زمین نزنیم. به عبارت دیگر به پاها خود ضربه وارد نکنیم. با این توجه همه ما می دانیم که چنانچه کوه نوردی به طور صحیح انجام شود، موجب تقویت عضلات و مفاصل می گردد، اما چنانچه بدون روش صحیح و برنامه ریزی صورت گیرد، به طور یقین اثر عکس خواهد داشت.

در برنامه های کوه نوردی به صورت گروهی شرکت کنیم. انتخاب ورزش های دسته جمعی از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی همراه با دیگر افراد خانواده یا دوستان، ما را به تداوم این برنامه ورزشی تشویق خواهد کرد. ورزش کردن با دیگر افراد، شاید اساسی ترین اصلی باشد که در افزایش انگیزش برای انجام فعالیت های ورزشی وجود دارد. بیشتر افرادی که یک برنامه ورزشی را آغاز می کنند، همراه با دیگران به ورزش می پردازند.

هرگز از خود انتظار نداشته باشیم که طی مدت کوتاهی در برنامه کوه نوردی موفق شویم.

سعی کنیم علاوه بر خود، اعضای خانواده مان را به شرکت در برنامه های کوه پیمایی تشویق نماییم؛ بنابراین در پایان هفته، با اعضای خانواده یادوستان کوه پیمایی کنیم. تجربیات نشان می دهند که سلامت جسم و روان با شرکت در گروه های ورزشی خیلی زود جواب داده و روحیه افراد افزایش می یابد.

به طور کلی چنانچه خواهان سلامت بیشتر خود هستیم، در فعالیت های ورزشی و از جمله کوه نوردی شرکت کنیم. چه خوب است در روزهای تعطیل با دوستان خود قرار بگذاریم و کوه نوردی را به صورت دسته جمعی انجام دهیم.

در هنگام کوه پیمایی، اسید لاکتیک عضلات ما بالا می رود و در نتیجه باعث خستگی و احساس ضعف در عضلات می شود؛ بنابراین استفاده از مواد غذایی که در بدن شما باعث بروز پاسخ قلیایی گردد و اسید را خنثی کند می تواند از خستگی ما بکاهد، مانند سیب، پرتقال، توت فرنگی، لیمو، گلابی، سیب زمینی، اسفناج، سبزی ها (خیار، ترب و تربچه). همچنین مصرف موز برای تأمین پتاسیم از دست رفته و گوجه فرنگی آغشته به نمک، جهت تأمین سدیم و پتاسیم بعد از کوه پیمایی مفید می باشد.^۳

پوشاک باید گشاد و کاملاً بدون منفذ و غیر قابل نفوذ از نظر رطوبت انتخاب شود.^۹

✚ هنگام گام برداشتن حتماً "اول پاشنه و سپس پنجه ها را روی زمین بگذاریم و زانوها را در خط مستقیم پاها نگه داریم. در هنگام کوه نوردی، تغییر گام ممکن است بهتر از استراحت باشد، به گونه ای که احساس خواهیم کرد که ماهیچه های بدن مان در سراسر مسیر کوهستان به طور کامل کار می کنند و رشدی در دامنه حرکت شان انجام می گیرد. در صورت نیاز به استراحت در هنگام کوه نوردی، از قطع ناگهانی فعالیت بپرهیزیم. بهتر است از شدت کوه نوردی کاسته و حرکات ملایم تری را جایگزین کنید.

✚ از نوشیدن نوشابه های گازدار شیرین در برنامه های کوه نوردی و از جمله در هوای سرد، بین غذا و حتی بلافاصله پس از غذا در کوه، خودداری نماییم. ^۸ زیاده روی در مصرف نوشیدنی های گازدار، پس از پایان برنامه یا در هنگام کوه نوردی که در هوای سرد انجام می شود، اجتناب کنیم. ^۳

لباس و کفش مناسب کوه نوردی بپوشیم.

✚ در هر سنی که هستیم با اجرای برنامه های منظم کوه پیمایی و عادات بهداشتی خوب می توانیم از فواید آن در طول زندگی خود بهره مند شویم.

✚ حتی الامکان در هنگام کوه نوردی از انجام حرکات جهشی، پرشی، و انفجاری خودداری کنیم.

✚ **مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشیم.** قارچ‌ها، از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آن‌ها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبلان و قارچ کوهی). کوه نوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن و جمع‌آوری قارچ‌هایی که در کوهستان می‌رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر فرد کوه نورد شوند؛ بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنیم، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. هر نوع قارچ را که از آن اطمینان نداریم، دور بریزیم. هیچگاه قارچ‌هایی را که نسبت به آن‌ها اطمینان داریم با انواع نامطمئن مخلوط نکنیم.^۳

✚ **همیشه در برنامه کوه نوردی یک قمقمه یا بطری قابل پر کردن دوباره آب همراه داشته باشیم و در اوقات استراحت و توقف در مسیر کوه نوردی، آب بنوشیم.** اگر می‌خواهیم بدنی سالم داشته باشیم، نوشیدن آب را در هنگام انجام فعالیت‌های ورزشی (مانند پیاده روی، کوه نوردی، کوه پیمایی و دویدن) فراموش نکنیم.^۸

در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوه نورد به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنیم.

۳

✚ **با تاول‌ها، سنجیده بر خورد نماییم!** تاول، زمانی ایجاد می‌شود که رگ‌های خونی موجود در پوست، مایع خشک‌کننده که معمولاً پس از یک آسیب جزیی رخ می‌دهد و تجمع مایع، منجر به ایجاد یک ناحیه برآمده کوچک درست در زیرپوست می‌گردد. تاول‌ها، معمولاً "رنج آورترین و در عین حال شایع‌ترین نوع آسیب دیدگی‌ها، در کوه نوردی هستند." ^{۳۳}

✚ در مصرف مواد قندی و شیرین زیاده روی نکنیم. به ورزشکاران، به ویژه کوه نوردان توصیه می‌شود که عمدتاً غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل یا مرکب را به جای غذاهای حاوی کربوهیدرات تصفیه شده مانند قند و شکر را مصرف کنند. غذاهای حاوی کربوهیدرات کامل، حاوی فیبر (الیاف غذایی)، مواد معدنی و ویتامین‌های بیشتر (به خصوص ویتامین‌های B کمپلکس) و آهن می‌باشند. بهتر است غذاهای دارای الیاف غذایی در چند وعده غذایی و میان وعده، مصرف شود تا از بروز اثر ناخواسته احساس سنگینی کاسته شود.^۳

هرگز عضو سرما زده را با برف، آب سرد و خنک تماس ندهیم. با محافظت دست و پا، با دستکش و جوراب پشمی و همراه داشتن یک جفت اضافی از هر کدام، خطر سرما زدگی را به حداقل ممکن کاهش دهیم.

✚ از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنیم. مصرف کالباس و سوسیس آلوده، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشیم که یکی از راه‌های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوش‌آیندی دارد. احساس مزه ترشی، دلیل بر تخمیر آن‌ها در اثر رشد قارچ‌ها و باکتری‌ها است. هنگام لمس آن‌ها باید تمام قسمت‌های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرو رفتگی باشد.^۳

● **پُر خُوری در کوه ممنوع!** پرخوری، عملی نادرست است. پرخوری برای سلامتی و بهداشت بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای اندام‌ها بدن فراهم می‌سازد. به طور کلی پرهیز از پرخوری و مصرف غذاهای سالم و به میزان کافی، به خصوص در کوهستان بهترین راه کمک به سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها است.^۳

شستن مرتب پاها و خشک کردن آن ها را فراموش نکنیم. این کار شاید در ظاهر بسیار ساده و پیش افتاده به نظر برسد، ولی نقش موثری در پیشگیری از بروز میخچه دارد. باید پاها روزانه چندین بار شسته شده و لای انگشتان پا را خشک و جوراب ها را به طور مرتب عوض کرده و به خوبی شست، زیرا در پاهای انسان، غده های عرق زای زیادی وجود دارد. این غده ها در پاها ایجاد رطوبت و عرق می کند. وجود رطوبت در پاها، باعث بروز قارچ های خاصی در آنها می شود. این قارچ ها، در لای انگشتان پا به خوبی رشد می کنند و موجب بروز خارش و مشکلات دیگری در پا می شوند.

پایی که در جوراب و پوتین مرطوب و یا پوتین بنددار کهنه، غیر فعال باشد، بیشتر آمادگی آسیب سرمازدگی است. این جراحت می تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود.

مراقب پایین آمدن قند خون باشیم. پایین آمدن قند خون، باعث علائمی مانند کوه گرفتی، بیماری ارتفاع، سردرد، خستگی زود رس، عدم تعادل بی ارادگی و ... می شود. برای جلوگیری از پایین آمدن قند خون، کشمش، خشکبار (بادام، گردو، فندق، پسته)، خرما، آنجیر خشک، می توانند جایگزین های خوب غذایی، به جای مربا و شیرینی و شکلات باشد.^۳

برف خوری در کوه، ممنوع! بعضی مواقع مشاهده می شود که افراد در مسیرهای

کوهستانی و حتی در زمان اسکی بازی، برف های تمیز را می خورند. حتماً از این کار پرهیز کنیم. برف، سرعت ابتلا به عفونت را در بدن افزایش داده و ریه ها را آسیب پذیر می کند. اگر با کمبود آب برخورد کردیم، مقدار زیادی از برف را آب

کرده و سپس با افزایش دمای آب، آن را مصرف کنیم. فراموش نکنیم که آب خنک و سرد، دشمن کبد و کلیه است. با آب سرد، همیشه خداحافظی کنیم!^۳

در صورت کمبود آب و در دسترس بودن برف، حتماً آن را به صورت مایع در آورده و برای جلوگیری از بروز عفونت، اسهال و پایین آوردن فشار خون، به آن قند، نمک و یا عصاره میوه بیافزاییم.^۳

به بدن خود احترام بگذاریم. کوه نوردی ورزشی رقابتی نمی باشد. هیچ گاه قدرت و تاثیر استراحت ۳۰ ثانیه در مسیر را دست کم نگیرید. اگر نیاز به وقت بیشتری دارید، آن را به یک دقیقه افزایش دهید. اگر در مسیر سختی هستیم، تا جایی که می توانید از این استراحت ها و وقفه ها استفاده کنیم تا جانی دوباره بگیریم. اما سعی کنید آن ها را زیاد طول ندهیم تا عضلات مان سرد نشوند. علاوه بر این، سعی کنیم قبل از انجام یک صعود چند هفته ای، چند صعود کوتاه و روزانه انجام دهیم تا با سختی ها و مشکلات مسیر، آشنا شویم.

غذاهای سبک انتخاب کنیم. مطمئن شویم غذایی که انتخاب می کنیم، ساده و سبک باشد و نیاز کمی به تجهیزات پخت و پز داشته باشد. زمانی که برای کوه نوردی خود برنامه ریزی می کنیم، فرض بگیریم که غذاهای کوه نوردی، ۲۵ درصد حجم و وزن کوله مان را اشغال می کند. یک گزینه عالی برای غذاهای کوه نوردی، غذاهای منجمد شده هستند. شاید این یکی از پرخرج ترین راه ها برای خورد و خوراک در کوه نوری باشند، اما مطمئن باشیم مناسب ترین آن ها هم همین غذاها، می باشند.^۱

برنامه های کوه نوردی تان را به گونه ای انتخاب کنید که از نظر بدنی شما را
بیش از اندازه خسته نکنند.

✚ برای تغذیه در کوهستان باید طوری برنامه ریزی کنیم که انرژی مورد نیازمان بسته به برنامه صعود خود، تامین شود. هر چقدر ارتفاع بیشتر می شود باید از مواد غذایی که نیاز به آب و اکسیژن کمتری دارد، استفاده کرد تا مشکلات گوارشی کمتری ایجاد شود. غذاهای سنگین در ارتفاعات بالا، باعث ایجاد حالت تهوع می شود. همواره در برنامه های کوه نوردی مان، مواد غذایی مناسب و نوشیدنی به میزان کافی به همراه داشته باشد.

✚ **کفش کوه خود را با دقت انتخاب نماییم.** توجه داشته باشیم که کفش مناسب برای کوه نوردی انتخاب کنیم. کفش کوه باید راحت بوده و برای پا، فشاری ایجاد نکند. به طوری که پاها را فشار ندهند و انگشتان پا به آسانی در آن حرکت کنند. به عبارت دیگر باید کاملا اندازه پا و خیلی راحت باشد، نه آن قدر تنگ که جریان خون را کند، و نه آن قدر گشاد که از فرمان فرد کوه نورد خارج شود.

✚ **کفش مخصوص کوه نوردی باید چندین کار را با هم انجام دهد:** هم سبک و محکم باشد و هم ضد آب. در عین حال، پا باید درون آن به آسانی تنفس کند و هم پردوام و راحت باشد. علاوه بر این کف آن هم آجدار باشد.

مهم ترین نکته در خرید پوتین، اندازه مناسب آن است. باید عرض جلوی
کفش مناسب باشد تا به انگشتان فشار نیاید.

✚ **با کمک های اولیه آشنا باشیم.** به خصوص برای کوه نوردی های چند روزه حتما با کمک های اولیه آشنایی داشته باشیم تا بدانیم که چه طور باید جراحات های سطحی را درمان و نشانه های آسیب دیدگی های جدی را شناسایی کرد. در کوهستان و در دل طبیعت، حادثه خبر نمی کند و هیچ وقت نمی دانیم که چه زمانی باید از مهارت های خود استفاده کرد.

بهترین راه آماده‌سازی بدن برای ماندن در ارتفاع بالا که اکسیژن کمتری دارد، این است که در هر بار پیمایش، ارتفاع را به‌مرور زیاد کنید تا شرایط برای بدن، آماده و قابل پذیرش شود. مصرف مواد غذایی پروتئینی را نهایتاً تا شب قبل از صعود در برنامه غذایی داشته باشیم و هنگام صعود، پروتئین کمتری مصرف کنیم، اما دقت کنیم ذخیره آهن و مواد معدنی بدن مان کم نشود. آهن مورد نیاز بدن را می‌توان با مصرف مکمل‌های آهن کنترل کرد. پیش از حرکت، مصرف غذاهای چرب را تا حد ممکن کاهش دهیم و به جای آن مواد غذایی کربوهیدراتی مصرف کنیم که سریع هضم می‌شود مانند ذرت، نخودفرنگی، نان، ماکارونی و میوه‌هایی مثل سیب، موز، غلات (برنج، گندم، جو) و سبزی‌های برگ سبز.

میان وعده سالم، همراه خود داشته باشیم. اگر مجبوریم ساعات طولانی را در کوهستان بگذرانیم، پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای مان سخت می‌شود. متأسفانه هنگام گرسنگی ممکن است برای سیرشدن هرچیزی بخوریم. این غذاها شامل غذاهای فرآوری‌شده نیز می‌شود که گرسنگی مان را به‌خوبی برطرف نمی‌کنند و مصرف زیادشان، زیان‌بار است. همراه داشتن میان وعده های سالم، می‌تواند گرسنگی تان را برطرف کند و تا زمان وعده‌ی غذایی اصلی، ما را سیر نگه دارد. بادام، خرما، انجیر خشک، توت خشک، میوه‌ها، بادام زمینی، نمونه‌هایی از یک میان‌وعده‌ی خوب و سالم هستند. تخم‌مرغ آب‌پز، پنیر و ماست یونانی، نیز از دیگر گزینه‌های مناسب به‌شمار می‌آیند.^۷

کفش کوه نوردی که می‌خریم باید جای کافی برای پاشنه، انگشتان، و میخچه موجود را داشته باشد. اگر فشار مستقیم کفش بر پا وجود نداشته باشد، میخچه تحریک نمی‌شود.

همیشه پاهای خود را با نرم کننده ها و مرطوب کننده ها، نرم نگه داریم. شستن مرتب پاها و خشک کردن آن ها و سپس استفاده از روغن زیتون و یا هرکرم نرم کننده پوست در جلوگیری از بروز میخچه موثر است.

کیف کمک های اولیه، با خود همراه داشته باشیم. برای آمادگی بیشتر در نقاط کوهستانی و رسیدگی به این آسیب های ناخواسته ، حتماً با خود یک کیف کمک های اولیه به همراه داشته باشیم . کیف های کمک های اولیه به فراوانی در بازار یافت می شوند. توجه داشته باشیم که یادگیری کارآیی هر یک از اجزای داخل کیف، اهمیت به سزایی دارد .

بسیاری از کیف های کمک های اولیه بروشور و یا دستورالعمل هایی، برای استفاده در خود گنجانده اند، اما سعی کنیم در پیدا کردن اجزا و باز کردن آن ها به درجه ای از آشنایی برسیم تا در صورت بروز حادثه سریعاً به سراغ آن ها برویم.

اگر به دلیل برودت هوا در شروع صعود، لباس های زیادی پوشیده ایم، به تدریج بعد از ادامه صعود و تعدیل دمای بدن از آن ها بکاهیم تا دچار تعریق زیاد و ناراحتی های متعاقب آن نگردیم. با کم کردن لباس های مان امکان تهویه هوا را در سطح بدن خود، فراهم خواهیم نمود.

از باتوم های کوه نوردی استفاده کنیم تا دست های مان مقداری بالاتر

گرفته شوند . این کار باعث می شود تا تمام عضلات ما به کار گرفته شوند
هیچگاه در دراز مدت از باتوم به صورت تکی استفاده نکنیم ، زیرا باعث ایجاد
عارضه در بدن مان می شود.

خود را از وزش باد و توفان در امان داریم. اگر فرد کوه نورد بر حسب تصادف
در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش
ممکن است یخ بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه
، عامل مرگ و میر کوه نوردانی می شود که در مسیرهای برفی و سرد گرفتار یا
زمین گیر می شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد ، در این حالت بسیار
ضروری است.

استفاده از کرم ضد آفتاب و تجدید آن در هر دو تا سه ساعت یک بار در
مسیر و استفاده از عینک آفتابی یا کلاه آفتاب گیر فراموش نشود و حتما
پوششی برای سر در نظر بگیرید تا گرمزدگی جلوگیری شود. اشعه
خورشید در ارتفاعات بالاتر، شدیدتر می تابد.

به همه چشمه های آب که در مسیرهای کوه نوردی با آن مواجه می شویم
، نمی شود اطمینان کرد . بعضی از آن ها بدون اینکه نشانه خاصی داشته باشند
آلوده هستند و در صورت جوشانده شدن یا افزودن قرص های ضد عفونی کننده ،
از آن می توان استفاده کرد.^۳

✚ اگر دست مان هنگام کوه نوردی متورم می شود ، آن ها را بلند کنیم .
دست های خود را روی بند های شانه کوله پشتی مان بگیریم و به راه خود ادامه
دهیم .

✚ اگر دچار یک یا چند تاول شدیم ، نگران نباشیم ، چون خیلی آسان
می توانیم با آن کنار بیاییم و به صعود خود ادامه دهیم . اولین قدم آن ، خالی
کردن محتوای آن با یک سوزن استریل و حرارت دیده است . زمانی که کاملا
خالی و خشک شد، مانند زخم های معمولی با آن رفتار کنیم ، اطراف تاول را تمیز
نگه داریم و آن را بپوشانیم . بعد از بستن آن ، دعا کنیم که بعد از راه افتادن، دوباره
درد آن به سراغ ما نیاید!

به محض مشاهده هوای نامساعد و قبل از بحرانی شدن هوای کوهستانی از
پوشش های حفاظتی خود مانند باد گیر، کلاه و دستکش استفاده کنیم.

✚ ویتامین ها و مواد معدنی شگفت انگیز را در یابیم ! چندین ماده مغذی دیگر
وجود دارد که کوه نوردان باید هنگام برنامه ریزی رژیم غذایی خود در نظر بگیرند .
اینها شامل کلسیم، آهن و ویتامین B12 است . کلسیم به ساخت استخوان ها و
دندان های قوی کمک می کند و از شکستگی های مرتبط با پوکی استخوان در

آینده جلوگیری می کند. اگر قصد داریم یک روز طولانی برای کوه نوردی یا پیاده روی داشته باشیم، همراه داشتن مقداری آجیل ممکن است مفید باشد.^۶

با پوشیدن کلاه مناسب از افت گرما از سر خود جلوگیری کنید. در هنگام کوه نوردی در زمستان مقداری قابل توجه گرما را از قسمت سر خود از دست می دهید، بنابراین پوشیدن کلاه مناسب، یکی از مهمترین نکات کوه نوردی در زمستان است.

اگر مجبور بودید روی یک قسمت سرد در کوهستان بنشینیم یا بخوابیم، سعی کنیم تا می توانیم یک زیر انداز، بین خودمان و آن سطح قرار دهیم تا از انتقال گرمای بدن مان به سطح و گرفتن سرمای آن جلوگیری کنیم.

اگر در طوفان مدت زیادی مجبور بودیم از سنگ ها صعود کنیم، یا تبر یخ در دست داشته باشید، کم کم دستکش ما یخ می زند. آن را قبل از اینکه دست های مان سرد شود، با جایگزین دستکش خشک تعویض کنیم؛ می توانید دستکش یدکی را داخل لباس بگذاریم تا با دمای بدن ما گرم شود.

خودخواهی و غرور خود را مهار کنیم. غرور بی جا در کوهستان، ما را رودر روی دشواری های وحشت آور قرار می دهد. به طور کلی کوهستان از افراد بی تجربه و مغرور، تاوان بسیار سنگین می ستاند. چنین افرادی دشواری ها و دردسره های بسیاری را برای خود و دیگر کوه نوردان پدید می آورند و آسیب های جبران ناپذیر وارد می کنند؛ بنابراین همیشه بکوشیم خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنیم تا از بروز پیش آمدها و آسیب ها در کوه جلوگیری

نماییم. سعی کنیم از کسانی که از صعودهای پردردسر، گولاک‌های ترسناک و کوه‌های خطرناک دم می‌زنند یا باد در گلو می‌اندازند و می‌کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نماییم!^۹

در کوه از سر و صدای اضافی ، خود داری کرده و با فریاد های بلند و سر و صدا ، آرامش محیط کوهستان را بر هم نزنیم !

لباس تنگ و جذب نپوشیم. همین انتخاب نادرست می‌تواند موجب تعریق بیش از حد بدن ما شود. افزایش سوخت و ساز و عدم تنفس پوست، ما را خسته می‌کند و زودتر از آنچه برنامه ریزی کرده‌ایم باید به خانه بازگردیم. در نتیجه از انتخاب لباس‌های گشاد غافل نباشیم. پوشاک با رنگ‌های روشن را جایگزین رنگ‌های تیره کنیم تا گرما را به آسانی جذب نکنیم.^{۱۳}

از چشمان خود با عینک یا عینک آفتابی محافظت کنیم^{۱۵} جهت محافظت از باد باید از عینک‌های حفاظ دار استفاده نمود که در غیر این صورت باد در پشت عینک خود اذیت کننده است. برای محافظت از نور آفتاب باید از عینک آفتابی مناسب استفاده نمود.

جوراب ها ، نباید انگشتان پا را روی همدیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد جوراب انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم

در انتخاب جوراب بیشتر دقت نماییم. پس از کفش، مهم ترین پوشاک جهت حفظ

عضلات پا در مقابل سرما ، جوراب می باشد . نوک انگشتان پا، یکی از حساس ترین و آسیب پذیرترین قسمت های اندام بدن کوه نورد، به ویژه در شرایط سرما، یخ و برف است. از این رو، با استفاده از جوراب مناسب، مانع از بروز آسیب دیدگی آن ها شویم .^{۱۲}

هنگام خرید و استفاده از مواد غذایی کنسرو شده مراقب باشیم. به

طور کلی در انتخاب، نگهداری، حمل و مصرف مواد غذایی، به ویژه غذاهای کنسرو شده در کوهستان، بی توجهی و سهل انگاری می تواند موجب بروز مسمومیت غذایی شود که ممکن است کنترل و درمان آن در کوهستان چندان ساده و مقدور نباشد.^۳

در شرایط سردتر می توان از دستکش های گرم تر که از جنس پلی استر و یا پشم طبیعی هستند، استفاده کرد و یا در شرایط طوفان و بارش می توان از یک لایه محافظ اضافه که خاصیت ضد باد و یا ضد آب دارد، استفاده کرد.

پوشاک کوه نوردی را سنجیده انتخاب نماییم. لباس هایی با اجناس پلار و گورتکس و... وجود دارد که حتماً از کیفیت کارخانه سازنده پارچه آن مطمئن شویم، زیرا همه آن ها به یک اندازه گرم و مطمئن نیستند و توجه داشته باشیم که لباس ها از نظر پارچه دارای تراکم و خاصیت تنفس و خصوصیات متفاوتی دیگری با یکدیگر می باشند.^{۱۰}

مطمئن شویم که لباس هایی که انتخاب می کنیم مناسب و اندازه برای ما هستند و احساس راحتی در حرکت داشته باشیم. لباس های خیلی بزرگ، ممکن است به محافظت کافی نرسند و لباس های خیلی کوچک ممکن است حرکت را محدود کنند.^{۱۱}

هنگام پایین آمدن، مراقب زانوهای مان باشیم. از باتوم کوه پیمایی، استفاده کنیم. برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی، طول باتون را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی طول باتون را چند سانتیمتر بلندتر کنیم.

هیچگاه نباید لایه سطحی میخچه را با تیغ یا چاقو برید، بلکه با استفاده از پمادها و روغن های مخصوص و مواد دارویی (با نظر پزشک)، آن را از بین برد.^{۱۸} هرگز به زور کفشی را که اندازه پای مان نیست یا خیلی سفت است به پا نکنیم. روی پینه را بپوشیم. گذاشتن بالشتک های مخصوص پینه بر روی آن، پوشیدن کفش را راحت تر می کند.^{۱۶}

مراقب نیش ها و گزیدگی های حشرات باشیم. نیش بیشتر حشرات، فقط ایجاد مزاحمت می کنند. بی تردید، همه ما حساسیت پوستی را پس از نیش حشرات می شناسیم و می دانیم مکان مورد نظر قرمز می شود و خارش، تورم و درد را به همراه دارد. معمولاً آثار آن به سرعت از بین می رود (بعد از یکی دو روز)، ولی در بعضی از افراد ممکن است چند هفته باقی بماند.^{۲۳}

✚ **آفتاب سوختگی را جدی بگیریم!** به دلیل کاهش محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش در ارتفاعات، در برابر آفتاب سوختگی بسیار آسیب پذیرتر هستی؛ بنابراین، مانند زمانی که به ساحل می روییم، از یک کرم ضد آفتاب استفاده کنیم. علاوه بر استفاده از ضدآفتاب، سعی کنیم تا حد امکان از پوشاندن پوست خود مطمئن شویم. اگر دچار آفتاب سوختگی شدیم، از قرار گرفتن در معرض نور خورشید تا زمان بهبودی خودداری کنیم. اگر تاول رخ دهد به این معنی است که آفتاب سوختگی شدید است و نیاز به مراقبت های پزشکی داریم. ^{۲۰}

به خاطر داشته باشیم، آفتاب سوختگی یک علامت هشدار دهنده است و با قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، می تواند بسیار جدی تر شود. ^{۲۰}

✚ **به طور کلی در کوتاه کردن ناخن ها دقت کنیم.** هرگز ناخن را از ته نگیریم. به منظور کاهش التهاب، پای خود را متناوباً در محلول بتادین قرار دهیم و سپس از یک آنتی بیوتیک استفاده نماییم. ^{۲۳}

✚ **کفش های خود را روی زمین رها نکنیم.** در این صورت از ورود مارها، عقرب ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آن ها، در امان خواهیم بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن ها را خوب تکان دهیم و بی ملاحظه دست در جیب های خود نکنیم. هنگام بیدار شدن از خواب در کوه، داخل کفش، پوشاک و کیسه خواب خود را کاملاً بررسی کنیم، زیرا برخی از حشرات مانند هزارپاها، دوست دارند برای گرم شدن در بعضی از پوشیده ترین نقاط بدن و پوشاک، حلقه بزنند. ^{۱۱}

هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و) در هوای آزادکوهستان و به ویژه در فصل تابستان و گرما راه نرویم. در مسیرهای کوه نوردی ، به خصوص در هنگام تابش آفتاب از کلاه برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنیم.^{۲۱}

برای جلوگیری از ایجاد پینه و تسکین درد پینه های قبلی، بالشتک های نرم درون کفش بگذاریم. کفش های خود را قالب بزنیم. روی پینه را بپوشیم. گذاشتن بالشتک های مخصوص پینه بر روی آن ، پوشیدن کفش را راحت تر می کند.(۱۱۰-۱۰۹) ^{۲۳}

مراقب پینه شست پا باشیم. پینه شست پا ، یک برآمدگی دردناک و متورم بر روی شست پا است. عارضه پینه شست پا، ممکن است بسیار دردناک شود و برداشتن آن به وسیله جراحی پیدا کند. پینه، در حقیقت ضخیم شدگی یا برجستگی لایه های خارجی بدون درد پوست که بر اثر فشار یا تحریک مداوم به وجود می آیند. دلیل ظاهر شدن ناگهانی این پینه ها، پوشیدن کفش تنگ است.^{۲۳}

هنگامی که به جاهایی پر از حشرات می رویم، لباس و جوراب سفید یا خاکی رنگ بپوشیم. همچنین وقتی به محل های زندگی حشرات می رویم، از مواد دافع حشرات استفاده کنیم، عطرهای شیرین به خود نزنیم.^{۲۳}

منابع :

۱- مراقب بهمن در کوه باشید. وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-Mountaineering Nutrition: A Guide to Eating for High Altitude Adventures, Discover Altai, 2024
(<https://www.discoveraltai.com>)

۳-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم

۴-عادت های غذایی نادرست، خداحافظا!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

5-What To Eat Before Going Hiking or Climbing, According To Expert Guides, Matador Network, 2023,
(<https://matadornetwork.com>)

6-The Best Nutrition for Mountaineering & Trekking, Ascent Descent Adventures, 2023,
(<https://ascentdescentadventures.com>)

۷-وقتی تغذیه سالم ، معجزه می کند...! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸-راهنمای صحیح استفاده از آب و مایعات در کوه، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۹-راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه ، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲ صفحه های ۷۹-۸۰

۱۰-اهمیت پوشاک در کوه نوردی را جدی بگیریم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۸۱، سال بیست و یکم، زمستان ۱۳۹۴، صفحه های ۳۰-۳۲

۱۱-<https://snowhawk.ir>

۱۲- جوراب، پوشاکی مهم در کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه، شماره ۴۷، تابستان ۱۳۸۶، ص ۱۷

13-<https://www.ronix.ir>

۱۴- چگونه از حوادث در کوه، درامان بمانیم؟ وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

15-100 Survival Tips for Staying Alive in the Mountains and Outdoors, Fit Climb, 2023, (<http://www.fitclimb.com>)

۱۶- ناخن های سالم و زیبا برای بچه ها با تغذیه سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۷- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۱۸- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

19-A Beginner's Guide to Bagging Your First Mountain Summit, Red Bull, 2023, (<https://www.redbull.com>)

۲۰- راهنمای صحیح پایین آمدن از کوه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۱-مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید. وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

۲۲-میخچه هم راه چاره دارد! وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۲۳-رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، نشر فرهنگ اندیشمندان

۲۴- در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید! وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۲۵-راهنمای سلامتی در کوه نوردی، وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

-آب، بهترین نوشیدنی حیات بخش، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره هفدهم، مهر ماه ۱۳۸۳، صص ۱۵-۱۳

-آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت ، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲، مهر و آبان ۱۳۷۷

- بهداشت مواد غذایی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، واحد بهداشت، شرکت نفت فلات قاره ایران، ۱۳۷۵

-پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم، شماره سی و نه

-تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

-راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در کوه، وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، شماره ۶۹، صفحه ۹۱

-عمر طولانی، آرزوی همه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه

کوه، شماره ۷۹، سال بیستم، تابستان ۱۳۹۴، صفحه های ۶۷-۶۵

- ورزش، جادوی سلامتی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات

-به آفرین

-Basic Survival Tips Every Adventure Traveler Should Know, Jess McHugh , Traveland+Leisure, 2017, (<https://www.travelandleisure.com>)

-Best Overall Climbing Backpack, Switchback Travel Staff, 2020,(<https://www.switchbacktravel.com>)

-Cold Weather Hiking, American Hiking Society, 2019 (americanhiking.org)

-Deadly Risks While Climbing, Mountain Planet, 2020, (<https://mountainplanet.com>)

-7 Essential Rules for Winter Hiking, Marc Lindsay, Reserve America, 2018, (www.reserveamerica.com)

- Hiking 101: The Complete Guide to Hiking for Beginners, Veggie Vagabonds, 2020, (<https://veggievagabonds.com>)

17-Hiking Tips, Hiking Dude, 2018, (<https://hikingdude.com>)

-How to Climb a Mountain, Wiki How, 2020, (<https://www.wikihow.com>)

-How to Lace Hiking Boots to Prevent Heel Blisters, - Hiking Lady, 2016

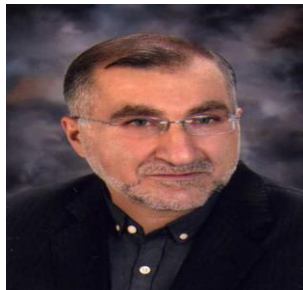
-Preventing Six common hiking Injuries Great Basin Orthopedics, 2020, (<https://greatbasinorthopedics.com>)

-Take precautions to Prevent Mountains Accidents, Fiep, 2019, (<http://www.fiep.org>)

-Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather, Amber Books, 2004

-Understanding Mountain Sports Accidents, Petzl Foundation, 2020, (<https://www.petzl.com>)

-Howard D. Backer: Wilderness First Aid, Jones and
Bartlett Publishers, 2002



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir