



## گرمزدگی در کوهستان و در برنامه های کوهنوردی

تابستان فصل گرم است و این گرما می تواند گاهی اوقات برای دوستان کوهنورد در سر آفرین باشد و مشکلاتی را برای فرد پیش آورد.

در فصل تابستان قرار داریم گرمای زیادی که در این موقع از سال وجود دارد گاهی از اوقات می تواند برای کوهنوردان درد سر ساز باشد، پس آشنایی با علائم گرمزدگی و شیوه برخورد با این پدیده می تواند برای دوستان و همنوردان عزیز مفید باشد. لذا تصمیم گرفتیم به ذکر نکاتی از این پدیده و برخورد با آن بپردازیم: ویژگی های ارتفاع در کوهستانها شامل:

هر ۱۰۰۰ متر افزایش ارتفاع ۶ درجه کاهش دما هر ۳۰۰ متر افزایش ارتفاع اشعه ماورا بنفش خورشید ۴٪ افزایش می یابد = بعلت نبود تراکم ابرها و آلودگی هوا. افزایش خشکی هوا = کاهش آب بدن

دامنه حرارت بدن باید بین ۳۶.۵-۳۸.۵ باشد = بیش از ۲ درجه تفاوت = اختلال عملکرد دستگاهها = احتمال بروز مرگ در خصوصی شرایط افزایش تولید گرما در بدن دو عامل باعث بالا رفتن حرارت بدن می شود که عبارتند از: بر اثر فعالیت بدن سوخت و ساز مواد غذایی در سلول تا ۱۰ برابر میتواند افزایش یابد.

کاهش جذب محیطی گرما

درباره ی دفع حرارت از بدن نیز برای اینکه گرمای بدن پایین بیاید باید: دمای محیط کمتر باشد.

عرق کردن موثرترین راه کاهش دمای بدن است که بستگی به عوامل زیر دارد:

درجه حرارت محیط، رطوبت، باد، پوشش بدن

چه زمانی گرمزدگی اتفاق می افتد:

گرما زدگی بیشتر در دمای بین ۴۰-۴۳ به بالا ایجاد میشود.

احتمال مرگ و میر تا ۹۰٪ میرسد.

معمولا کم آبی علامت قبلی گرما زدگی است.

در گرمزدگی کار شدید موثر تر از کم آبی است.

استراحت در فواصل معین و در زیر سایه و مکانهای خنک میتواند از بروز گرمزدگی جلوگیری کند.

اشخاص پیر، چاق و اطفال و افرادی که به بیماریهای مزمن مثل دیابت و اشکال در گردش خون مبتلایند به گرمزدگی حساس تر هستند.

علت بروز گرمزدگی: این عوامل باعث گرمزدگی در کوهستان می شود:

فعالیت شدید در گرما

پوشش زیاد بدن

عدم تعادل گرمایی (حتی در سرما هم احتمال بروز گرما زدگی وجود دارد)

گرما زدگی به سه گروه خفیف - متوسط - شدید تقسیم میشود.

علائم گرمزدگی عبارتند از:

سر درد - سر گیجه - منگی - اختلال هوشیاری - توهم - ضعف - اختلال تعادل و تکلم - تشنج - بی اختیاری ادرار و مدفوع - خونریزی بینی (بخاطر خشکی هوا و انبساط عرق محیطی).

در گرما زدگی شدید مصدوم عرق نمی کند = حرارت بالا می رود.

پوست گرم و خشک است.

تنفسی سریعتر است تا گرمای اضافی را دفع کند.

شک مرحله بعدی است.

حتی بیهوشی ناگهانی که ممکن است رخ دهد.

درمان گرمزدگی: گرمزدگی یک اورژانس واقعی است: باز بودن راه هوایی - انتقال به محل خنک - سرد کردن بدن با ملحفه خیس و هر وسیله مرطوب دیگر، وقتی بیمار

در معرض جریان هوای خنک قرار گرفت: دمای بدن به ۳۸ درجه رسید مبیایست خنک کردن را متوقف کرد و بعد از اینکه دوباره دما بالا رفت سرد کردن را ادامه

میدهم. برای سرد کردن بدن آب معمولی بهتر از آب خیلی سرد است چون عروق را منقبض می کند.

برای جلوگیری از گرمزدگی در کوهستانها باید:

فعالیت شدید در هوای گرم و مرطوب انجام ندهیم. متناسب لباس بپوشیم. مایعات کافی بیاشامیم و به دفعات مکرر استراحت در محل های خنک و به تناوب داشته باشیم.

از عواملی که می تواند جان کوهنورد را در ارتفاعات کوهستانها به خطر بیاندازد بیماریهای ارتفاع است که در بالای ارتفاع ۴۰۰۰ متر برای فرد رخ می دهد و فصلی

رانمی شناسد و سوالی که مطرح می شود این که هنگامی که علائم آن برای فرد آشکار می شود چه کار باید کرد؟

### نقاط صحیح برای گذاشتن کیسه یخ در گرمزدگی

#### Placement of Ice Bags for Heatstroke



