

## کوه نوردی، ضامن سلامتی قلب و عروق

فواید شگفت انگیز کوه نوردی در تقویت و بهبود عملکرد قلب و عروق



قلب، از مهم ترین اندام های بدن است، که بدون توقف و با نظم ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم برای کارکرد درست همه اندام های بدن ضروری است.<sup>۸</sup>

وظیفه اصلی قلب، تلمبه کردن خون قرمز و روشن که حاوی مقادیر فراوانی اکسیژن و مواد غذایی است از طریق شریان های بزرگ به سرتاسر بدن می باشد.<sup>۸</sup>

ضربان منظم قلب، آهنگ سلامتی انسان است. به این ترتیب قلب شما طی یک زندگی طولانی با قدرت، به رساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن ادامه خواهد داد.<sup>۸</sup>

برای تندرست بودن، سلامت قلب و عروق اهمیت فراوان دارد.<sup>۱</sup>

امروزه شیوع بیماری های قلب و عروق بین مردم کشورهای جهان رو به افزایش است، به عبارت دیگر بیماری های قلب و عروق، یکی از مهم ترین مشکلات جوامع امروزی، به ویژه در کشور ما است. بیماری های قلب و عروق، علت مرگ و میر تعداد زیادی از انسان ها در سراسر جهان را شامل می گردد؛ (ص ۱)<sup>۸</sup> بنابراین لازم است، در جهت حفظ و افزایش سلامتی قلب خود تلاش کنیم.<sup>۹</sup>

آگاهی شما از عوامل خطرزا در بروز بیماری های قلبی، اولین گام در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی است. سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کمبود فعالیت جسمانی (ورزش نکردن)، افزایش وزن (چاقی)، خستگی ها، ناراحتی ها و فشارهای روحی و عصبی، بالا بودن کلسترول خون (چربی خون) و سوء تغذیه، از مهم ترین عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی به شمار می روند. هر چه میزان و شدت این عوامل بیشتر باشد، خطر بروز بیماری های قلبی، زیادتر می شوند. (ص ۱۸)<sup>۸</sup>

خوشبختانه این امکان وجود دارد که افراد بتوانند بسیاری از عوامل خطرناک در بروز بیماری های قلبی را کنترل کرده و از خود دور سازند. به طور کلی با رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای می توان از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی تا اندازه زیادی جلوگیری کرد.<sup>۹</sup>

سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان است؛ به همین دلیل فعالیت ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد.<sup>۱</sup>

انجام فعالیت بدنی منظم سلامت قلب شما را بهبود می بخشد. مطالعات و تحقیقات متعددی به طور مداوم مزایای ورزش منظم را بر سلامت کلی و تناسب اندام و همچنین کیفیت زندگی ما نشان داده است.<sup>۱</sup>

کوه نوردی، از مفیدترین ورزش ها برای تقویت سلامت جسمانی است. مهم ترین فایده وجود کوهستان را می توان در ترغیب افراد به کوه پیمایی خلاصه کرد.<sup>۱</sup>

امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. انجام فعالیت های ورزشی، موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است. همچنین ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می کند، اثر مثبت می گذارد. تحقیقات نشان داده کسانی که به طور منظم و

پیوسته ورزش می‌کنند کمتر به سکتة قلبی دچار می‌شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می‌برند.<sup>۱</sup>

✚ اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و مفید باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط بر اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود.<sup>۱</sup>

✚ وقتی به طور منظم ورزش انجام شود، فعالیت ورزشی با شدت متوسط و شدید، ماهیچه قلب شما را تقویت می‌کند. این کار، توانایی قلب شما را برای پمپاژ خون به ریه‌ها و سراسر بدن بهبود می‌بخشد. در نتیجه، خون بیشتری به عضلات شما جریان می‌یابد و سطح اکسیژن در خون شما افزایش می‌یابد.<sup>۱</sup> همچنین مویرگ‌ها، رگ‌های خونی کوچک بدن شما گشاد می‌شوند. این امر، به آن‌ها اجازه می‌دهد تا اکسیژن بیشتری به بدن شما برسانند و مواد زائد را با خود حمل کنند.<sup>۱</sup>

اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط بر اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود.<sup>۱</sup>

✚ فعالیت‌های ورزشی، عوامل خطر بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد. هنگامی که به طور منظم فعالیت‌های ورزشی هوازی با شدت متوسط و شدید انجام می‌شود می‌تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش دهد. این وضعیتی است که در آن یک ماده مومی شکل به نام پلاک، در داخل عروق کرونر شما ایجاد می‌شود. این شریان‌ها، خون سرشار از اکسیژن را به ماهیچه قلب می‌رسانند. پلاک، شریان‌ها را باریک می‌کند و جریان خون به عضله قلب را کاهش می‌دهد. در نهایت، ناحیه‌ای از پلاک می‌تواند پاره شود. این امر باعث ایجاد لخته خون در سطح پلاک می‌شود. اگر لخته به اندازه کافی بزرگ شود، می‌تواند عمدتاً "یا به طور کامل جریان خون را از طریق شریان کرونر، مسدود کند. مسدود شدن جریان خون به عضله قلب، باعث حمله قلبی می‌شود.<sup>۱</sup>

✚ اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوه نوردی در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی، موثر است. مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند.<sup>۱۴</sup> اگر برنامه کوه نوردی و یا کوه پیمایی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبودکار این سیستم به طور دایم ادامه پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت، فشار خون یک کوه نورد تقریباً "یک درجه پایین تر از یک فرد کم تحرک است."<sup>۱۴</sup>

کوه نوردی آرام و طولانی، موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیر پوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود.

✚ متأسفانه بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود، خیلی کم به انجام فعالیت های ورزشی مورد نیاز می پردازند؛ همچنین برخی از افراد در هنگام اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند.<sup>۱</sup>

✚ احتمال ابتلا به بیماری قلبی در افراد غیرفعال، بیشتر از افرادی است که فعالیت ورزشی دارند.<sup>۱۱</sup> مطالعات نشان می دهد که کم تحرکی، یک عامل خطر اصلی برای بروز بیماری های قلبی است، درست مانند فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و سیگار کشیدن.<sup>۱۱</sup> نتایج ۴۳ مطالعه جداگانه توسط مرکز کنترل بیماری (CDC) نشان داد که با ورزش، افراد به طور قابل توجهی شانس ابتلا به مشکلات قلبی را کاهش می دهند، در حالی که افرادی که ورزش نمی کنند، دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب، هستند.<sup>۶</sup>

✚ بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامیکه بادیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، فشارخون خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون بالا) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کند.

ورزش همراه با برنامه غذایی مناسب، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود نایل آید. <sup>۱</sup> علم پزشکی مدرن، در تحقیقات جدید ثابت کرده است که با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب، می‌توان از بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی جلوگیری کرد. <sup>۱</sup>

به طور کلی عدم فعالیت بدنی، از عوامل خطرناکی است که می‌تواند در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقشی مؤثر داشته باشد، همچنین فقدان ورزش‌های بدنی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سرخرگ‌ها آماده می‌کند. <sup>۱</sup>

انتخاب درست فعالیت ورزشی، باعث می‌شود که از انجام آن لذت ببرید و احساس تندرستی و نشاط کنید. <sup>۱</sup>

روزانه یا چندبار در هفته پیاده‌روی یا سایر ورزش‌هایی که کارایی قلب را بهبود می‌بخشد، انجام دهید (ابتدا با پزشک خود مشورت کنید).

کوه نوردی مانند تمام ورزش‌ها، با فواید سلامت قلب همراه است. مطالعات نشان داده‌اند که ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. با ورزش کردن، گردش خون شما بهبود می‌یابد و قلب تان، قوی‌تر می‌شود. <sup>۴</sup>

ورزش مرتب، راهی است مناسب جهت پیشگیری از بیماری فشار خون. <sup>۱</sup>

ورزش [و از جمله کوه نوردی]، می‌تواند میزان چربی خون را به حد متعادل برساند. پژوهشگران ایتالیایی، اظهار داشته‌اند که تمرین‌های ورزشی، توانایی حرکتی افراد را بهبود می‌بخشد و اثرات مثبتی روی بازتوانی قلب داشته، خطر سکت‌های مجدد را کاهش می‌دهند؛ چراکه توان قلب را افزایش داده و همزمان چربی خون را کاهش می‌دهند. <sup>۱</sup>

بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی و مغزی، ورزش است. امروزه فعالیت‌های ورزشی، به عنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکت‌های قلبی محسوب می‌شوند. تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند که ورزش از جمله روش‌های درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی است. <sup>۱</sup>

بهترین ورزش ، آن است که استمرار داشته باشد. <sup>۱</sup>

کوه نوردی منظم، خطر حمله قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. <sup>۲</sup>  
مقدار کوه نوردی و کوه پیمایی با سن، میزان سلامت و تمرین قلبی ارتباط مستقیم دارد. <sup>۱</sup>

برداشتن گام‌های پیوسته آرام، هنگام بالا رفتن از کوه می تواند در تقویت عضلات قلب، پا و تقویت ریه مؤثر باشد. <sup>۱</sup>

کوه نوردی، باعث افزایش پمپاژ و برون دهی خون از قلب به میزان ۲۰ درصد می شود که این امر باعث بالا رفتن ضربان قلب از ۷۲ بار به ۱۲۰ بار در دقیقه شده که منجر به سرعت یافتن جریان خون در رگ‌ها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها و مویرگ‌ها می شود. <sup>۱</sup>

کوه نوردی، سبب می شود ظرفیت مویرگ‌ها از ۱۵ درصد به ۹۵ درصد افزایش یافته و بدین طریق، اکسیژن و مواد غذایی در نقاط مختلف بدن با سرعت بیشتری توزیع شود و با کیفیتی بهتر به مغز و عضلات برسد. <sup>۱</sup>

کوه نوردی، یکی از فعالیت هایی است، که به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و کنترل دیابت (بیماری قند)، کمک می کند. تحقیقات نشان داده شده است که کوه پیمایی منظم و مرتب، باعث کاهش خطر بیماری های مزمن مانند ناراحتی های قلبی، دیابت نوع ۲، آسم (تنگی نفس)، سکته مغزی و برخی از سرطان ها می شود. <sup>۱</sup>

کوه نوردی منظم، خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش می دهد. <sup>۲</sup>

به طور کلی مهم ترین فواید ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی، برای دستگاه قلب و عروق عبارتند از: افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر ناشی از سکته قلبی، پیشگیری از بروز بیماری های عروق غذا دهنده قلب، افزایش عملکرد دستگاه قلب و عروق، جلوگیری از سخت شدن دیواره رگ ها، کاهش فشار خون بالا و پیشگیری از بروز لخته خون در داخل عروق.

## توصیه های مهم :

از ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی، برای تنظیم سلامت قلب و عروق خود استفاده کنید. هنگامی که پژوهشگران آمادگی اولیه یک فرد ورزشکار را آزمایش می کنند و سپس دوباره سه تا شش ماه بعد، پیشرفت آنان را بررسی کردند، مصرف اکسیژن آزمودنی ها، بیشتر شده است. زمانی که آن ها روی تردمیل، طولانی تر بودند ضربان قلب و فشار خون آنان پایین تر بود. ورزش می تواند مانند تنظیم موتوری باشد که قلب شما و سیستم گردش خون بدن برای توزیع خون و اطمینان از عملکرد موثر آن باشد.<sup>۱۲</sup>

پیش از انجام هر گونه برنامه ورزشی، به ویژه اگر بیشتر از ۵۰ سال از سن تان می گذرد، و در معرض تأثیر عوامل خطر ساز قلبی قرار دارید، یا به ورزش کردن عادت ندارید، با پزشک و یا کارشناس امور ورزشی، مشورت کنید.<sup>۱</sup>

دیدار و مشورت با پزشک، پیش از شروع برنامه ورزشی، به خصوص هنگامی اهمیت دارد، که شما یکی از عوامل خطرزای زیر را دارا باشید: بیماری قند(دیابت)، دردهای نامشخص در قفسه سینه، سابقه خانوادگی بیماری قلبی، سیگار کشیدن، افزایش وزن قابل توجه، سرگیجه، مشکلات استخوان و مفاصل.<sup>۱</sup>

لازم است نسبت به نشانه های هشدار دهنده قلبی، بی توجه نباشید؛ بنابراین در صورت احساس هر گونه ناراحتی قلبی، به خصوص در کوهستان فوراً<sup>۱</sup> به نزدیک ترین مرکز درمانی و پایگاه امداد کوهستان بروید و از مراقبت های پزشکی غافل نشوید. فراموش نشود که به تأخیر انداختن شروع درمان، به ویژه در سنین بالا به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است.<sup>۱</sup>

اگر می خواهید از سلامتی خوبی برخوردار باشید، باید نشانه های بیماری قلبی را بشناسید. لازم است در صورت مشاهده هر یک از نشانه های هشداردهنده زیر در خود یا اعضای گروه کوه نوردی تان، هر چه سریع تر به نزدیک ترین پایگاه امداد کوهستان، مرکز درمانی یا متخصص قلب مراجعه کنید: احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه، که

بیش از چند دقیقه طول بکشد، تنگی نفس، سردرد شدید، تپش زیاد قلب، احساس خستگی، فقدان ضربان های قلب، زود رنجی و خشم، احساس اضطراب یا ناآرامی، از دست دادن تعادل، احساس ضعف شدید و سرگیجه، سنگینی سینه، احساس درد شدید در بازوها، پاها، کتف، پشت یا تقریباً "در همه قسمت های بدن، بی حسی یا مور مور شدن در بازوها یا چانه و غش کردن.

**توصیه های پزشک را جدی بگیرید.** برای افزایش هرچه بهتر سلامت قلب، توصیه های پزشک معالج خود را به کار بندید. یکی از مهم ترین علت های پنهان ماندن ناراحتی های قلبی و به ویژه فشار خون بالا در بین افراد و از جمله کوه نوردان، این است که بسیاری از بیماران در مراجعه به پزشک، سستی می کنند و از انجام معاینه های مرتب پزشکی، باز می مانند. به یاد داشته باشید که توجه و عمل به توصیه های پزشک و مصرف منظم داروهای مخصوص قلب تان، آسان تر و کم هزینه تر از درمان آسیب های حاصل از آن است؛ از این رو برای درمان بیماری قلبی، باید به راهنمایی ها و توصیه های پزشک توجه کنید و بدانید که تشخیص و درمان هر چه زودتر بیماری های قلبی و عروقی از سوی پزشک و پیشگیری از بروز آن ها، بسیار مهم است.<sup>۱</sup>

سابقه خانوادگی خود را بررسی کنید. دانستن تاریخچه پزشکی خانواده می تواند به شما در پیشگیری از بیماری قلبی و سکته کمک کند. سابقه خانوادگی هم با خطر بیماری قلبی و هم با عوامل خطر بیماری قلبی ارتباط نزدیکی دارد. اگر والدین یا خواهر یا برادر شما، سابقه بیماری قلبی قبل از ۵۵ سالگی برای مردان، یا ۶۵ سالگی برای زنان داشته باشند، شما در معرض خطر بیشتری هستید. توصیه می شود قبل از انجام فعالیت های بدنی شدید [و به خصوص کوه نوردی و سنگ نوردی] به متخصص قلب و عروق مراجعه کنید.<sup>۲</sup>

**چنانچه سابقه ابتلا به فشار خون بالا، سکته قلبی، نارسایی کبد یا کلیه، بزرگی غیر طبیعی قلب، تنگی آئورت، التهاب عضله قلب و ... دارید و ممکن است بیماری شما بر اثر انجام دادن فعالیت ورزشی شدیدتر شود، لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه کوه نوردی، با پزشک خود مشورت کنید.**<sup>۲</sup>

از پزشک خود تأییدیه بگیرید . اگر قبلاً درد قفسه سینه را تجربه کرده اید، با پزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که از نظر بدنی برای فعالیت هایی که برنامه ریزی می کنید، آماده هستید . برای اطمینان از پایداری وضعیت شما، پزشک ممکن است شما را برای انجام نوار قلب معرفی کند.<sup>۲</sup>

انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای را جدی بگیرید. یکی از نکات مهم درمورد بیماری های قلبی، توجه به معاینه های منظم پزشکی و انجام آزمایش های دوره ای است.<sup>۱</sup>

هر چند ماه یکبار، تحت آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای قرار بگیرید. انجام معاینه های دوره ای منظم، به ویژه معاینه ها و آزمایش های قلبی و تهیه گزارش از هر نوع ناراحتی مشکوک قلبی از سوی پزشک متخصص، بسیار مهم است. یک نوار قلبی به پزشک کمک می کند، که انواع بیماری های قلبی را تشخیص دهد.<sup>۱</sup>

برای پیشگیری از بروز بیماری های قلب و عروق، انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای از وضعیت قلب و عروق برای همه مردم و از جمله کوه نوردان، ضروری است. با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی می توان از وضعیت فشار خون، میزان کلسترول خون و یا دیگر مشکلاتی که می توان با درمان آن ها، از خطر بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی کم نمود، آگاه شوید. اگر در خانواده شما بیماری قلبی شایع می باشد، انجام آزمایش های منظم قلبی به صورت دوره ای توصیه می گردد.<sup>۱</sup>

بهبتر است به طور منظم هر چند وقت یک بار، اقدام به اندازه گیری فشار خون نمایید، زیرا بالا بودن فشار خون، می تواند منجر به وارد آمدن آسیب به شریان ها شده و خطر بروز سکته قلبی را افزایش دهد.<sup>۱</sup>

مراقب فشار خون تان باشید. ممکن است فشار خون بالا داشته باشید و حتی آن را ندانید . به همین دلیل است که فشار خون بالا، گاهی اوقات "قاتل خاموش" نامیده می شود . تشخیص علائم ممکن است سخت باشد و اگر درمان نشود، می تواند منجر به

مشکلات سلامتی جدی مانندسکته مغزی یا حمله قلبی شود.<sup>۴</sup> فشارخون بالا، یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است و از آنجایی که کوه نوردان به دلیل حضور در ارتفاع اکثراً فشار خون بالایی دارند، لازم است هر شش ماه یک‌بار(کوه نوردان ۴۰ سال به بالا) نسبت به اندازه‌گیری فشارخون اقدام کنند.<sup>۱</sup>

➤ در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی، به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده اند. درمان های غیر دارویی همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح، قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است. سعی کنید میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر حفظ نمایید.<sup>۱۴</sup>

در پیشگیری از بروز چاقی پیش قدم شوید! افزایش وزن ، در ایجاد بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی سهیم است؛ به ویژه این که، اگر قسمت عمده چربی بدن در ناحیه شکم باشد، خطر بروز بیماری های قلبی را بالا می برد. چاقی، عامل مهم و خطرناک در بروز بیماری های قلبی است.<sup>۱۰</sup>

➤ افراد چاق آمادگی بیشتری برای دچار شدن به بیماری های، به خصوص بیماری قلب و رگ های خونی دارند. مطالعات نشان داده است، که چاقی، عامل مهم و خطرناک در بروز بیماری های قلبی است.<sup>۹</sup> افرادی که اضافه وزن دارند سه برابر بیشتر دچار فشار خون بالا، بیماری قلبی، بیماری قند(دیابت) و نیز تنگی رگ های قلب می شوند.(صص ۲۶-۲۵)<sup>۱۰</sup>

➤ سطح کلسترول خود را بررسی کنید .کلسترول بالا (چربی خون بالا)،خطر حمله قلبی را در مردان سه برابر می کند .کلسترول کل، باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد. رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده با افزایش کلسترول خون (چربی خون) و به دنبال آن خطر بروز سخت شدن دیواره رگ ها و بیماری های قلبی به همراه دارد. بسیاری از ورزشکاران، به ویژه کوه نوردان با این عقیده که فعالیت، با این اثر مقابله

می‌کند، اقدام به مصرف نابه‌جای چربی می‌کنند؛ در صورتی که ورزش تاثیر کمی بر کلسترول تام می‌گذارد.

کاهش کلسترول پلازما، به وسیله رژیم غذایی و کوه نوردی می‌تواند در جلوگیری از بروز سکته‌های قلبی و سکته‌های مغزی و نیز در بروز مرگ ناگهانی به علت بیماری‌های قلبی عروقی موثر باشد.<sup>۱۳</sup>

تمرین‌های استقامتی مانند کوه نوردی و سنگ نوردی، در اصل تاثیر مثبتی بر افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) و کاهش کلسترول بد (LDL) دارد.

توانایی‌های خود را بسنجید. ضروری است برنامه کوه نوردی تان را به گونه‌ای انتخاب کنید که متناسب با نیازها و توان جسمانی شما باشد؛ بنابراین در حد توان جسمانی خود کوه نوردی نمایید، زیرا انجام کوه نوردی سخت و طولانی، به اندام‌های بدن تان، به ویژه مفاصل مچ پاها، زانوها و انگشتان پا آسیب وارد می‌کند. لازم است، به طور کلی پیش از انجام فعالیت‌های ورزشی مانند کوه نوردی و کوه پیمایی، توانایی‌های بدنی خود را بسنجید.<sup>۲</sup>

برای تنظیم برنامه ورزشی خود، به عبارات زیر توجه داشته باشید: "در هر سنی که هستید با اجرای برنامه کوه پیمایی و عادات بهداشتی خوب، می‌توانید از فواید آن در طول زندگی خود بهره‌مند شوید."<sup>۱</sup>

شدت فعالیت‌های خود را در فضای باز افزایش دهید، زیرا انجام ندادن این کار می‌تواند شما را در معرض خطر حوادثی مانند حمله قلبی و ایست قلبی قرار دهد، به خصوص در شرایط پراسترس (فشار روحی) امروزی که ناشی از فشارهای محل کار است.<sup>۲</sup>

از بروز بیماری دیابت پیشگیری نمایید. بیماری دیابت (بیماری قند)، یکی از مهم‌ترین عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی، به ویژه بیماری رگ‌های قلبی و فشار خون بالا است. افراد مبتلا به بیماری قند، بیشتر دچار افزایش کلسترول خون، چاقی و فشار خون

بالا می شوند. تحقیقات نشان داده است، که افراد مبتلا به بیماری قند، تقریباً " به میزان دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.<sup>۹</sup>

**قند خون بالا خطر ابتلا به دیابت ، بیماری های قلبی و سکته را افزایش می دهد.**

بیماری قلبی، شایع ترین علت مرگ و نیز به عنوان بالاترین عامل مرگ افراد دیابتی شناخته شده است؛ بنابراین بیماری قند، یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی، به ویژه بیماری رگ های قلبی و فشار خون بالا است.<sup>۹</sup>

**حتی اگر دیابت ندارید ، باید سطح قند خون خود را بدانید. به طور کلی کنترل و تنظیم میزان قند خون و پیشگیری از بروز بیماری قند، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی دارد.<sup>۹</sup>**

**برنامه کوه نوردی و کوه پیمایی خود را به آرامی شروع کنید .** اگر روی فرم نیستید، بهتر است از یک مسیر ساده و مسافت کوتاه شروع کنید، سپس هدف های مناسب ایجاد کنید و به سمت آن حرکت کنید. چنانچه در ابتدای برنامه، کوه پیمایی سنگین انجام دهید، توصیه می شود آن را به کوه پیمایی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید، زیرا اینگونه فعالیت ها ، ممکن است به اندام های بدن تان آسیب وارد کند (فشار خون بالا، ناراحتی قلبی).

**بهتر است کوه نوردی تان را به تدریج آرام آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید.<sup>۱</sup>**

**کوه پیمایی را به صورت قسمتی از زندگی خود در آورید و بدانید، که کیفیت زندگی شما بهتر خواهد شد؛ در عین حال با اینکار دستگاه قلب و عروق را در وضعیت بهتری قرار داده و خطر بروز ناراحتی های قلبی را کاهش خواهید داد.<sup>۱</sup>**

**از انجام کوه نوردی و کوه پیمایی لذت ببرید.** یکی از اهداف ورزش، لذت بردن از آن است. تحقیقات نشان داده است ، که از راهکارهای موفقیت آمیز ادامه حرکت های ورزشی در بین افراد، علاقه آنان به همان ورزش ویژه، بوده است؛ بنابراین فعالیت های ورزشی

باید متناسب با نیازها، علایق و هدف های شما باشد. اجرای یک ورزش مطلوب، می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود.<sup>۱</sup>

علاوه بر خود، افراد خانواده تان را به شرکت در فعالیت های ورزشی واز جمله کوه پیمایی تشویق کنید، یا برای خود برنامه های تفریحی همراه با کوه پیمایی ترتیب دهید. به طور کلی چنانچه خواهان سلامت بیشتر دستگاه قلب و عروق خود هستید، در فعالیت های ورزشی شرکت کنید.<sup>۱</sup>

✚ برای انجام کوه نوردی و کوه پیمایی، ساعت معینی در نظر بگیرید. زمان ورزش کردن باید طوری انتخاب شود که در فعالیت قسمت های گوناگون بدن اثر بدی بر جای نگذارد. برای مثال، ورزش کردن پس از غذا خوردن، کار معده را مشکل می کند. صبح ها، عملی ترین زمان برای کوه نوردی است، زیرا به جز رختخواب به ندرت کار دیگری برای انجام دارید. در بیرون از منزل هم ترافیک سبک است. سپیده دم، خنک ترین و پاک ترین هوا است. دوش گرفتن و لباس پوشیدن، بخشی از برنامه صبحگاهی را تشکیل می دهند.

✚ برای کوه نوردی و کوه پیمایی، یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب نمایید. درباره جایی که برای کوه نوردی انتخاب می کنید به دقت فکر کنید. ابتدا یک مسیر رفت و برگشتی را انتخاب کنید که بتوانید در طول زمان معقولی آن را بپیمایید، بعد هر چه مسافت را بیشتر کنید به تصمیم خود، می توانید مقصد را تغییر دهید. اگر مسیری در نزدیکی شما است که منظره زیباتری دارد، چه بهتر که همان را انتخاب کنید.<sup>۱</sup>

✚ برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. یک رژیم غذایی سالم، می تواند به محافظت از قلب، بهبود فشار خون و کلسترول و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.<sup>۵</sup> به طور کلی اگر غذاهای مناسب و سالم بخورید و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید، به بیماری های قلب یا گردش خون دچار نخواهید شد و احتمال این که زندگی سالم تری داشته باشید، بیشتر است. غذاهای متنوع مصرف کنید؛ تا نیازهای اندام های گوناگون بدن، به ویژه قلب تان را برآورده سازد. بیشتر سبزی ها و میوه های تازه و غلات سبوس دار (گندم، جو، جو دوسر، برنج) بخورید.<sup>۱</sup>

مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم را فراموش نکنید. تحقیقات نشان داده اند، در افرادی که مواد غذایی سرشار از ترکیبات پتاسیم می خورند، احتمال خطر مبتلا شدن به فشار خون بالا و بیماری هایی مانند حمله های قلبی و مغزی کاهش می یابد. برنامه غذایی خود و خانواده تان، باید متعادل و حاوی میوه ها و سبزی های تازه باشد.<sup>۱</sup>

از یک رژیم غذایی سالم برای قلب استفاده کنید. یک برنامه غذایی سالم برای قلب شامل موارد زیر است: سبزی ها، میوه ها، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) گوشت بدون چربی و ماهی، غذاهای لبنی کم چرب یا بدون چربی (شیر، ماست، دوغ، پنیر، کشک) غلات سبوس دار، چربی های سالم مانند روغن زیتون.<sup>۵</sup>

در هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی طولانی، از خوراکی هایی مانند میوه های خشک شده (انجیر، بادام، گردو، کشمش، خرما) استفاده نمایید. فراموش نکنید که تمام این مواد دارای ارزش غذایی فراوان هستند. اگر در یک برنامه کوه نوردی طولانی چند روزه هستید، روز خود را با یک وعده میوه خشک شروع کنید. به دنبال میوه های خشک شده یا یخ زده باشید که حاوی قندهای طبیعی اضافی، برای بهترین تقویت انرژی سالم در کوه نوردی می باشند. از خوردن میوه هایی که با دود گوگرد خشک شده است، خودداری نمایید. فقط آن هایی قابل مصرف است که در زیر تابش نور خورشید خشک شده اند.<sup>۶</sup> در هر استراحت موقتی در طول مسیر کوه پیمایی، می توانید مقداری مواد قندی طبیعی موجود در میوه های تازه و خشک شده استفاده کنید؛ البته این مقدار نباید بیش از اندازه لازم مصرف شود، چرا که مصرف زیادی آن موجب بروز تشنگی بی مورد و کاذب می گردد.<sup>۷</sup>

تعدادی از میوه های خشک شده قابل مصرف در برنامه کوه پیمایی، عبارتند از: برگه سیب، برگه زردآلو، موز، انجیر خشک، کشمش بی دانه، برگه انبه، برگه هلو، برگه آناناس، گوجه درختی خشک شده، آلبالو خشک شده و کشمش مویز.<sup>۷</sup>

از مصرف سبزی ها، غافل نشوید. سبزی ها مانند میوه ها، حاوی بسیاری از کربوهیدرات های پیچیده سالم هستند. سبزی های خوب، برای لذت بردن از قبل از کوه نوردی شامل هویج، سبزی های برگ تیره و چغندر است هویج، یک انتخاب مناسب برای سفر طولانی ترکوه نوردی در داخل کوله پشتی است، زیرا می تواند بدون یخچال، ماندگاری بیشتری داشته باشند.<sup>۷</sup>

به جای مصرف یک تکه آب نبات، یک سیب ترد را انتخاب کنید که میزان انرژی آهسته را با حدود ۲۵ گرم کربوهیدرات و ۴ گرم فیبر (الیاف غذایی) ارائه می دهد.<sup>۷</sup>

پرخوری نکنید. پرخوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از انسان ها در جامعه ی ما به این عمل دچار هستند. پرخوری روی هم رفته برای سلامتی و بهداشت هیچ یک از اندام های بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای آن فراهم می سازد. برخی خانواده ها به طول معمول ظرف های غذا را بیشتر از آنچه نیاز بدن است، پر می کنند و حتی در پرخوری مسابقه می دهند.<sup>۳</sup>

پُر آب باشید! پُر آب ماندن، می تواند به جلوگیری یا حداقل کُند کردن تغییرات درون قلب که منجر به نارسایی قلبی می شود، کمک کند. حتی در کوه پیمایی کوتاه و یک ساعته، کم آبی بدن، می تواند سریع تر از آنچه تصور می کنید شروع شود؛ بنابراین نوشیدن مکرر نوشیدنی، برای پُر آب ماندن، مهم است.<sup>۲</sup>

بهترین دمای آب یا نوشیدنی در هنگام کوه پیمایی ۱۳-۸ درجه سانتی گراد (آب نسبتاً "خنک") می باشد. هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوه نوردی، بلافاصله آب بسیار سرد نوشید! زیرا آب سرد به کلیه ها، ریه ها و نیز دستگاه گوارش آسیب می رساند؛ بنابراین آب را پس از استراحت و کاهش دمای بدن مصرف کنید.<sup>۱</sup>

در کوله پشتی تان جایی برای موز در نظر بگیرید. موز، یک میوه ورزشی است. موز، یکی دیگر از غذاهای عالی برای غذا خوردن قبل از کوه نوردی است، زیرا کربوهیدرات های سالم را تأمین می کنند و سرشار از پتاسیم و ویتامین B6 هستند. موز یکی از

بهترین مواد غذایی است. خوشمزه، پر انرژی و با پتاسیم بالا. پتاسیم یکی دیگر از الکترولیت هاست (مانند نمک) که به تنظیم عملکردهای بدنتان به خصوص دستگاه عصبی کمک فراوان می کند.

✚ موز، علاوه بر این که با داشتن میزان بالای کربوهیدرات، پتاسیم و ویتامین ها، برای عملکرد بهتر قلب ضروری هستند، یکی از بهترین و اصلی ترین انتخاب های غذایی برای کوه نوردان به شمار می آیند. تازه یا ورقه های خشک موز هر دو خوش خوراک و کارساز است، به خصوص در برنامه های چند روزه و زمستانی بهتر است در سفرهای کوهستانی، حتما موز به همراه داشته باشید.<sup>۷</sup>

✚ نتایج تحقیقات دانشمندان نشان می دهد مصرف روزانه یک عدد موز تاثیر بسیار زیادی بر حفظ آرامش، کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. این میوه به دلیل داشتن منابع تریپتوفان، موجب افزایش سروتونین در بدن می شود. افزایش سروتونین در بدن، نیز با افزایش آرامش و از بین رفتن افسردگی همراه است. مصرف به اندازه موز در برنامه های غذایی کوه مفید است، از این رو، موز را در سبد غذایی کوه نوردی و کوه پیمایی خود، در نظر بگیرید.<sup>۷</sup>

موز، حتی ممکن است به اندازه یک نوشیدنی کربوهیدرات برای تأمین انرژی در حین تمرین استقامتی، مانند سنگ نوردی و کوه نوردی مؤثر باشد.

✚ از مصرف دخانیات خودداری کنید. جای تردید نیست، که مصرف دخانیات، به ویژه سیگار عامل اصلی مهمی در ایجاد بیماری قلبی است. استفاده از دخانیات، علت عمده بروز بیماری های زودرس رگ های قلب، سکته قلبی و ... است. کشیدن سیگار قلب را تحریک کرده، باعث افزایش سرعت ضربان آن می شود، همچنین رگ های خونی را منقبض و در نهایت کار قلب را زیاد می کند. نیکوتین موجود در سیگار، نقش مهمی را در بروز بیماری های مربوط به قلب، به ویژه رگ های قلب ایفاء می کند.<sup>۲</sup>

✚ اگر شما هم سیگار می کشید، هم اکنون آن را ترک کنید. چنانچه سیگار کشیدن را کنار بگذارید از مزایای آن، برخوردار خواهید شد و یکسال پس از ترک سیگار احتمال

بروزسکته ی قلبی به نصف می رسد. اگر تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید، میزان مرگ و میز ناشی از بیماری های قلب و عروق به مقدار زیادی کاهش می یابد.<sup>۲</sup>

افرادى که با سیگاری ها ارتباط پیوسته و مستقیم دارند، توانایی ابتلاء به ناراحتی های قلب و عروق را دارند، حتی اگر خودشان هم سیگاری نباشند! در هنگام کوه نوردی از سیگار کشیدن خودداری کنید. فراموش نکنید که پپ و سیگار برگ، هم برای سلامتی قلب زیان دارند.<sup>۲</sup>

ویتامین C مورد نیاز در تغذیه کوهستان را از قلم نیندازید! میزان نیاز بدن به ویتامین C هنگام فعالیت های عضلانی، به خصوص در هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی، بیشتر از زمان استراحت است. کمبود این ویتامین، موجب ایجاد خستگی شدید، از دست دادن انرژی، پاره شدن مویرگ ها و خونریزی شبکیه چشم رابه همراه دارد. برای جلوگیری از بروز این عوارض، بهتر است میوه ها و سبزی ها مانند مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، لیمو ترش)، انجیر خشک، بادام خشک، خرما، زردآلو خشک و کشمش را در برنامه غذایی تان در نظر بگیرید.<sup>۷</sup>

شرایط بدنی خود را به آرامی بهبود بخشید. کوه پیمایی، به شما یک تمرین قلبی و عروقی می دهد و درعین حال ماهیچه هایی را که در کوه نوردی از آن ها استفاده خواهید کرد، تقویت می کند. اهداف مسافت پیموده شده خود را، بر اساس سن و سطح تناسب اندام خود تنظیم کنید. طبق مطالعات [انجام شده] کوه نوردان کم تناسب، ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد که دچار ایست قلبی ناگهانی شوند.<sup>۲</sup>

غذاهای پر چرب، خداحافظ! کوه نوردی مداوم و منظم، می تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش چربی های بدن باشد، زیرا هنگام کوه نوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً "به سه برابر افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند؛ از طرفی در هنگام صعود و کوه پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست، در

اثر عرق کردن دفع می‌شود؛ جالب است بدانیم که در هر ساعت تقریباً ۷۰ تا ۸۰ گرم چربی زائد بدن یک کوه نورد سوزانده شده و از بین می‌رود.<sup>۱۳</sup>

✚ در هنگام کوه‌پیمایی و کوه نوردی تا می‌توانید از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید و در عوض از مواد قندی طبیعی غلیظ مانند خرما، کشمش، انجیر خشک شده، عسل و غیره استفاده کنید. برای آسانی کوه نوردان می‌توانند مقداری از مواد غذایی یاد شده، را همراه خود به کوهستان ببرند.<sup>۱</sup>

به کوه نوردان توصیه می‌شود که به منظور اطمینان از دریافت کربوهیدرات کافی، مصرف غذاهای چرب را محدود نمایند.<sup>۱۳</sup>

✚ دریافت مقدار نسبتاً کم چربی (۳۰-۱۵ درصد از انرژی کل روزانه) برای ورزشکاران توصیه می‌شود. برای کاهش مصرف چربی، به ویژه در کوهستان بیشتر از خوراکی‌های ساده استفاده کنید. به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب‌پز، بخارپز و ... استفاده کنید. مرغ پوست‌کنده و گوشت بدون چربی، مصرف نمایید.<sup>۱۳</sup>

✚ مصرف به اندازه چربی در صعود از کوهستان، باعث ایجاد حرارت و انرژی در ماهیچه‌های بدن شده و عمل صعود به آسانی انجام می‌شود؛ اما با زیاد شدن این مقدار، کوه نورد احساس تهوع و ناقص عمل کردن دستگاه تنفس و در نتیجه استفراغ، مانع از انجام صعود کوه نورد و تلاش او برای رسیدن به قله مورد نظر، می‌شود. مصرف زیاد غذاهای چرب، باعث صرف زمان طولانی برای جذب غذا در بدن می‌شود. همچنین این امر باعث اختلال در فعالیت دستگاه گوارش می‌شود.<sup>۱۳</sup>

✚ در خوردن قند و شکر در تغذیه کوه نوردی، زیاده روی نکنید. پژوهش ها نشان داده است، که مصرف زیاد مواد قندی، خطر ابتلا به بیماری رگ های قلب یا حتی سکته قلبی و دیگر رگ های محیطی را افزایش می دهد؛ بنابراین ضروری است، مصرف مواد قندی، مانند آنچه در شیرینی، آب نبات، نوشابه ها، کیک، بستنی، کلوچه ها، شکلات، دسر وجود دارد را، به ویژه در تغذیه و برنامه های کوه نوردی و کوه پیمایی کاهش دهید.<sup>۱</sup>

برای کاهش قند و شکر به جای استفاده از نوشابه های گازدار شیرین، آب آشامیدنی بنوشید. مصرف شکر را در غذاهای خود نصف کنید، همچنین از خوردن بیش از اندازه شیرینی، پرهیز نمایید.<sup>۱</sup>

✚ به طور کلی قند و شکر را باید در اندازه متوسط مصرف کرد. از میوه های تازه و کمپوت هایی استفاده کنید که در آب خود پخته شده اند، نه در شیره شکر.<sup>۱</sup>

✚ **صبحانه مقوی بخورید.** صبحانه، مهم ترین وعده غذایی روز است. این یک اشتباه بزرگ و متأسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می شود. کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در اول روز دریافت کنید. این وضعیت، کمک می کند که همه اسیدهای آمینه پیش نیاز و دیگر ترکیبات غذایی در یک زمان، مصرف شود و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک جا، در دسترس باشد بیشتر می کند.<sup>۱۳</sup>

✚ همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان ، صبحانه سبک و پُرنیروی بخورید و برای نیمروز، خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید. همچنین در مدت روز، توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.<sup>۱۳</sup>

✚ **لایه لایه لباس بپوشید.** وقتی ضربان قلب تان بالا رفت، می توانید به سرعت دچار گرمزدگی شوید؛ بنابراین، بسیار مهم است که در لایه هایی لباس بپوشید که بتوانید به راحتی آن ها را بردارید. همچنین به فکر آوردن وسایل اضافی مانند دستکش و کلاه باشید. اگر در یک محیط گرم باشید، عرق خواهید کرد و به این ترتیب مایعات

بدن را از دست خواهید داد. حتی وقتی هوا سرد است، مقدار زیادی رطوبت بدن را از دست می دهید.<sup>۴</sup>

استرس تان را کنترل نمایید. استرس‌ها (فشارهای روحی) و هیجان‌ها، می‌توانند در سلامتی قلب ما تأثیر منفی بگذارد و برعکس آن، آرامش در طی هفته و داشتن زندگی منظم و بی‌دغدغه، می‌تواند ضمن کمک به برنامه‌ریزی‌های گوناگون و صحیح روزانه و به خصوص کوه نوردی و کوه پیمایی، در سلامتی تان نیز مؤثر باشد.

✚ از مصرف ترکیبات کلسیم‌دار، غافل نشوید. مصرف غذاهای سرشار از کلسیم، به ویژه برای دختران و بانوان کوه نورد و سنگ نورد، مهم می‌باشند. ورزش سنگین، به ویژه کوه نوردی و سنگ نوردی موجب تعادل منفی (کاهش) کلسیم حتی در افرادی که دارای رژیم غذایی متعادل کلسیم و فسفر هستند، می‌شود. تعادل منفی هنگام فعالیت، تشدید شده و موجب بروز نارسایی عضلات می‌شود؛ بنابراین مصرف شیر و فرآورده‌های آن (پنیر، ماست، دوغ کم چرب) برای ورزشکاران، به خصوص کوه نوردان و سنگ نوردان توصیه می‌شود.<sup>۱۳</sup>

✚ از پاهای خود محافظت کنید. نه تنها می‌خواهید کفشی بپوشید که راحت و مناسب باشد، بلکه می‌خواهید پاهای خود را نیز خشک نگه دارید. جوراب مناسب، رطوبت را از بین می‌برد. یک جوراب پشمی در مقابل جوراب نخی، وقتی خیس است همچنان گرما را نگه می‌دارد.<sup>۴</sup>

✚ از مصرف غذاهای پر نمک پرهیزید. صرف نظر از این عقیده که ورزشکاران به خاطر عرق ریزی، نمک اضافی را از دست می‌دهند، باز هم توصیه بر مبنای کاهش مصرف نمک استوار است. رژیم غذایی پرنمک، احتمالاً "در بالا رفتن فشار خون،

دست کم در بعضی افراد تاثیرگذار است. کوه نوردانی که در معرض خطر افزایش فشار خون قرار دارند، باید از مصرف غذاهای پر نمک پرهیز کنند.<sup>۱۳</sup>

لازم است کوه نوردان از مصرف غذاهای دارای سدیم بالا یا اضافه کردن نمک زیاد به غذای خود، اجتناب کنند. برای ورزشکاران روزانه ۵ تا ۱۵ گرم نمک (۲ تا ۶ گرم سدیم) لازم است. در ورزشکارانی که از رژیم های کم نمک پیروی می کنند بعید است که کمبود سدیم مشاهده شود.<sup>۱۳</sup>

➤ به منظور جلوگیری از بروز آسیب های کاهش سدیم بدن (گرفتگی عضلات، نآرامی، ضعف در اعمال بدن، غش، بی خوابی و گاهی تب)، هنگام فعالیت های کوه نوردی به مکمل نمک خوراکی به اندازه کافی، نیاز است. البته مصرف نمک خوراکی متغیر است و کُلر خون که مشکلات کاهش سدیم را به همراه دارد، نیز اصلاح می کند.<sup>۱۳</sup>

➤ از مصرف کالباس و سوسیس غیر بهداشتی و آلوده خودداری کنید. مصرف کالباس و سوسیس آلوده، بسیار خطرناک است. توجه داشته باشید که یکی از راه های مهم بروز مسمومیت غذایی در انسان، مصرف چنین موادی است. رنگ مقطع کالباس و سوسیس سالم، قرمز روشن بوده و بوی خوشایندی دارد. احساس مزه تُرشی، دلیل بر تخمیر آن ها در اثر رشد قارچ ها و باکتری ها است. هنگام لمس آن ها، باید تمام قسمت های کالباس و یا سوسیس صاف، یکنواخت و بدون هر گونه برآمدگی یا فرورفتگی باشد.<sup>۱۳</sup>

منابع :

۱-سلامتی بیشتر قلب با کوه نوردی منظم مرتب، وحید عرفانی، فصلنامه کوه، صفحه ۵۷، شماره ۹۱، تابستان ۱۳۹۷

**2-How to Protect Your Heart While Hiking, Adventure Tripr, 2022, (<https://adventuretripr.com>)**

۳- پُرخوری، ممنوع! وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

**4-9 Benefits of Hiking, Cleveland Clinic, 2022,**

(<https://health.clevelandclinic.org>)

**5-Strategies to Prevent Heart Disease, Mayo Clinic, 2024, (<https://www.mayoclinic.org>)**

**6-Health Benefits of Hiking, American Hiking Society, 2024, (<https://americanhiking.org/>)**

۷- اهمیت مصرف میوه و سبزی ها در کوه نوردی، وحید عرفانی ،

([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۸- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۹- عمر طولانی، با قلبی سالم، وحید عرفانی، ([vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir))

۱۰- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، نشر به آفرین

**11-Physical Activity and Your Heart, National Heart,Lung and Blood Institute, 2022, (<https://www.nhlbi.nih.gov>)**

**12-Exercise and the Heart, The Johns Hopkins University , 2024, (<https://www.hopkinsmedicine.org/>)**

۱۳- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، شماره سی و پنجم، سال

نهم، فصلنامه کوه، شماره ۳۵، تابستان ۱۳۸۳، صص ۵۳-۵۵

۱۴-کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات ورزش های جانبازان و معلولین.

برای مطالعه بیشتر:

- **Controlling High Blood Pressure**, The John Hopkins University, 1999
- William Morgan: **Diabetes Mellitus**, B. Jain Publishers, 1996, PP. 157-158
- **Exercise for a Healthy Heart**, WebMD, 2017, (<http://www.webmd.com>)
- Fat and Cholesterol**, University of Texas Houston Medical School, 1997
- Kraus: **Food, Nutrition and Diet Therapy**, Second Edition, Saunders, PP. 296-299, 304, 306
- **Health Benefits of Climbing and Hill Walking**, By Tina Gardner, the British Mountaineering Council, 2017, (<https://www.thebmc.co.uk>)
- Nevid, Rathus, Stein: **Health in the Millennium**, Worth Publishers, New York, 1998, PP. 473-475, 478
- Linus Pauling: **How to Live Longer and Feel Better**, W.H. Freeman and company, New York, 1986
- Ann Flulike: **Human Health and Disease**, Heine Mann, 1998, PP. 75, 77, 79, 81
- McAlester-Darby: **Nutrition and Diet in Health and Disease**, Sixth Edition, Saunders, PP. 517, 519
- Jackson, Morrow, Hill, Dishman: **Physical Activity and Fitness**, Human Kinetics, 1999, pp. 19, 23, 135-137, 174, 187

- **Protect yourself and Your Heart While Hiking This Summer**, Long Island Heart Associates, 2017, (<http://www.liheart.org>)

-**Stay young At Heart**, National Heart, Lung and Blood Institute, John Hopkins Health, 1997

-Paugh, Hamrick, Rosato: **Wiliness**, Fourth Edition, Mc Graw- Hill Companies, 2000, PP.37-38,40, 42, 45, 47-48, 50-53

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

- **عادات غذایی سالم**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال اول، شماره دوم، خرداد ۱۳۸۲، صفحه‌های ۲۰-۲۱

- **فشارهای روحی قابل کنترل هستند**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه‌های ۲۴-۲۵

-**کاهش وزن، گامی موثر در حفظ سلامتی**، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره بیست و دوم، ۱۳۸۳

-**کوه نوردی و سالم سازی بدن**، وحید عرفانی، ماهنامه شکار و دوستداران طبیعت، شماره ۶۶، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۰، صص ۱۱-۱۴

- **ورزش، جادوی جسم و روان**، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

=====

==



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

**تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**

**vahiderfani.ir**