

پوست تان در گوهستان نیاز به مراقبت دارد!

چگونه از پوست خود در هنگام کوه نوردی، مراقبت کنیم؟

پوست ، بدن انسان را می پوشاند و می تواند مانند برگ و گل، شادابی و زیبایی ببخشد، همچون آینه ای است که حالت روحی و راز درون را نمایان می کند. نرمی و شادابی پوست ،نشانی از رضایت و آرامش درونی و خشکی و چروکیدگی آن، علامت دل مُردگی است . هر روز در آینه در چهره خود خیره می شویم و بیشتر از هر اندامی در بدن ، به آن توجه می کنیم ، به طوری که گاهی موارد آن چنان به خود مشغول مان می کند که برای مدتی هرچند کوتاه از دنیای اطراف، غافل می شویم و به اندیشه فرو می رویم.(ص ۱)۶

به طور کلی فعالیت های ورزشی مناسب (مانند کوه پیمایی ، کوه نوردی ، پیاده روی ، دویدن، ورزش های هوازی،شنا) و تغذیه صحیح، موجب افزایش سلامت و شادابی پوست می گردد.۷

پوست، یک اندام مهم و اساسی بدن به شمار می آید. در حقیقت پوست ، وسیع ترین اندام بدن است که بدن را در برابر آسیب های گوناگون محافظت می کند. معمولاً پوست به صورت معمولی، خشک و چرب دیده می شود. یک پوست طبیعی، بدون لکه و آسیب بوده و رنگ آن یکنواخت و روشن است. در اینگونه پوست، نشانه از پوسته پوسته شدن ، وجود ندارد. نوع غذایی که مصرف می کنیم در تعیین کیفیت پوست بدن ما مؤثر است. (ص ۵)۶

برای تندرست بودن، به سلامتی پوست اهمیت فراوان دارد. پوست ، ساختمان نسبتاً پیچیده ای دارد و چنانچه تحت مراقبت قرار نگیرد و بهداشت آن

رعایت نشود، به مشکلات گوناگونی دچار می شود؛ بنابراین توجه به توصیه های بهداشتی و رعایت راه های پیشگیری از بروز بیماری ها و آسیب های پوستی در همه شرایط ضروری و به ویژه در کوه نوردی می باشد. مراقبت از پوست، زیبایی و شادابی آن را تداوم می بخشد و درمان به موقع از بروز بیماری ها و آسیب های زودرس جلوگیری می کند. (ص ۱) ^۶

پس از کوه نوردی حتماً "دوش بگیریم تا چربی، مواد سمی و دفعی ناشی از تعریق پوست بدن مان، شسته شده و سپس از مرطوب کننده ها برای باز گرداندن رطوبت به پوست، استفاده کنیم." ^۷

ورزش و از جمله کوه نوردی، اصلی ترین نقش را در سلامت زندگی انسان ایفا می کند. کوه نوردی منظم و مرتب، به افزایش شادابی پوست کمک می کند. داشتن نوعی فعالیت جسمانی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت و شادابی پوست ما دارد. ورزش، جریان خون را بیشتر کرده و پوست را از داخل پاکیزه و تقویت می کند. همچنین باعث رساندن اکسیژن و غذای کافی به سلول های پوست می شود. یک ورزش ساده، مانند تند راه رفتن در هر روز، می تواند تاثیر چشم گیری در سلامت عمومی و شادابی پوست بدن داشته باشد. امروزه تحقیقات نشان می دهد، که حتی فعالیت های جزئی در تامین سلامت بدن و به ویژه پوست نقش دارد. یک تغییر کوچک در نوع عادات زندگی ما، می تواند نقش موثری در کاستن عوارض حاصل از بی تحرکی داشته باشد. همچنین تحقیقات حاکی از آن است که ورزش، از جمله کوه نوردی در تقویت پوست نقش موثری دارد. ^۷

اگر ما به کوه نوردی می رویم، باید مراقب حشرات باشیم. آن ها ممکن است در میان چمن ها و گیاهان باشند.

انجام کوه نوردی منظم و مرتب، موجب می شود تمام مراحل پیری پوست، که شامل شل شدن و از دست دادن خاصیت ارتجاعی پوست می گردد، دیر تر و کند تر انجام شود. در ضمن پوست خسته و نا سالم را باز سازی می کند، چرا که جریان خون در پوست بهتر انجام می گیرد و سلول های پوست، شادابی بیشتری پیدا می کنند. پوست افرادی که ورزش و از جمله کوه نوردی می کنند، سالم و کشسان تر و نیز شفاف و لطیف تر از دیگر افراد می باشد.^۷

اگر ما خواهان یک راهنمای ساده برای سلامتی بیشتر پوست خود، به ویژه هنگام کوه نوردی هستیم، این مقاله می تواند برای ما مفید باشد. مقاله حاضر با عنوان "پوست تان در کوهستان نیاز به مراقبت دارد"، در راستای آگاهی کوه نوردان عزیز در زمینه افزایش سلامت پوست و راه های پیشگیری از بروز بیماری ها و آسیب های پوستی در هنگام کوه نوردی، همراه با توصیه های سودمند به زبان ساده در اختیار علاقمند به طبیعت و کوه نوردان گرامی قرار داده شده است.

توصیه های مهم:

از انجام فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی در ساعات بسیار گرم روز خودداری شود؛ بنابراین هرگاه هوا بسیار گرم یا بسیار سرد است از ورزش کردن در هوای آزاد بپرهیزیم. در روزهایی که هوا گرم و مرطوب است و نیز در ساعاتی که هوا خنک تر می شود، ورزش و کوه نوردی انجام دهیم.^۷

از چادر زدن در گوسفند سراها که معمولاً دارای سنگ‌چین هم هستند، به علت اینکه آنجا محل زندگی گنه‌ها و دیگر جانوران آسیب‌رسان می‌باشد، پرهیز کنیم.^۲

✚ **مُراقب پاهای خود باشیم.** پای که در جوراب و کفش مرطوب و یا کفش بنددار کهنه، غیر فعال باشد، بیشتر آمادگی آسیب‌سرمزدگی است. این جراحت، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود. اگر پا، مدتی طولانی در این وضعیت باشد، متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ‌های خونی بسته شده و جریان خون اندام، قطع می‌شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر، کوه نورد آسیب‌دیده را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد نجات کوهستان، یا مرکز درمانی منتقل نماییم.^۱

✚ **از کلاه‌های لبه‌دار و لباس‌های پوشیده ریز بافت و در درجه دوم از کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب، آن هم به مقدار مناسب، استفاده کنیم.** یک ضدآفتاب ایده‌آل، باید بتواند کاملاً "مانع آسیب‌رساندن اشعه ماورای بنفش نور خورشید به پوست شود، اما هیچ ضدآفتابی وجود ندارد که بتواند به طور کامل این کار را انجام دهد.^۳

چنانچه کفش‌های نو داریم که پای ما را می‌زند و ایجاد تاول کرده‌اند، بهترین راه، این است که یک جفت جوراب نو بخریم. بهتر است هر تاولی را که ظرف یک هفته خوب نمی‌شود، به پزشک نشان دهیم.^۴

✚ **کفش کوه خود را با دقت انتخاب کنیم.** کفش کوه، باید راحت بوده و برای پا،

فشاری ایجاد نکند. به عبارت دیگر، باید کاملاً 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.^۳

➤ به داد ناخن های فرو رفته در گوشت انگشتان دست و پا برسیم! عواملی

که باعث بروز این ناراحتی می شوند احتمالاً عبارتند از: فشار آوردن بر انگشتان دست و پا با توقف های ناگهانی، به ویژه هنگام انجام سنگ نوردی، کوه نوردی و پوشیدن کفش های تنگ، کوتاه کردن بیش از اندازه ناخن به طوری که گوشه های آن هنگام بلند شدن در پوست فرو برود، داشتن ناخن های پهن تر از اندازه معمولی به طور مادرزادی .

گرفتن صحیح ناخن ها، باعث تقویت آن ها می شود و از ایجاد فرو رفتگی

ناخن در گوشت دست یا پا، جلوگیری می کند.^۶

➤ ناخن باید در حاشیه بیرونی آن، به صورت گرد گرفته شود و از گرد

کردن گوشه های ناخن، پرهیز شود. همواره ناخن شست پای خود را به طور

مستقیم کوتاه کنیم، یعنی در قسمت وسط ناخن شست پا، هیچ هلالی به وجود

نیاوریم. بهتر است دو کناره های ناخن را از نقطه اتصال مستقیم به گوشت پای

شست، بعد از کوتاه کردن با سوهان صاف و گرد کنیم.^۶

قبل از کوتاه کردن ناخن، می توانیم شست پای خود را در آب ولرم خیس

نموده و مدت زمانی بگذاریم تا نرم شود، آنگاه کوتاه کنیم.^۶

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.^۶

ضروری است که انگشتان پای خود را به درستی روی زمین بگذاریم.^۶

در پیشگیری از بروز سرما زدگی پیش قدم شویم! بهترین راه حل

پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوهستان ، پوشیدن پوشاک و داشتن لباس

های گرم و لباس های اضافی در کوله پشتی خود، است.^۱ با محافظت دست ها

بادستکش مناسب و استاندارد و نیز حمل یک جفت اضافی از آن ، در برنامه های

کوه نوردی در زمستان ، خطر سرمازدگی را به حداقل ممکن کاهش دهیم.^۵

با تاول ها سنجیده برخورد نماییم! تاول، زمانی ایجاد می شود که رگ های

خونی موجود در پوست ، مایع خشک کننده که معمولاً پس از یک آسیب جزئی

رخ می دهد و تجمع مایع، منجر به ایجاد یک ناحیه برآمده کوچک درست در

زیرپوست می گردد. تاول ها، معمولاً رنج آور ترین و در عین حال شایع ترین

نوع آسیب دیدگی ها، در کوه نوردی هستند .^۶

شایع ترین علل تاول های منفرد ، اصطکاک هایی مانند پوشیدن

کفش هایی با اندازه نامناسب و نیز سوختگی ها، شامل آفتاب سوختگی

می باشد . چیزهایی مانند کفش های سفت (پوشیدن کفش های تازه و کوه

نوردی کردن با آن ها) ممکن است مانند تاول های مالشی، شوند . آفتاب

سوختگی همراه با تاول نیز چنانچه به مدت زیاد در معرض آفتاب قرار بگیرید ،

اجتناب نا پذیر است . علت بیشتر تاول ها معلوم است. گرچه بعضی موارد ، آن ها نا مشخص است .^۶

مراقب تاول های کوچک باشیم . تاول های کوچک پاره شده را با چیزی غیر چسبناک مانند گاز وازلین بپوشانیم و سپس آن را با گاز معمولی باند پیچی کنیم.^۶

✚ 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 کاملاً 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 پس از راه افتادن، دوباره درد آن به سراغ ما نیاید!^۵

✚ اگر خیال کوه نوردی طولانی را داریم ، برای جلوگیری از تاول زدگی اولین راه پیشگیری این است ، که محل های مستعد تاول را با وازلین چرب کنیم . این کار عمل اصطکاک را کاهش می دهد . تاولی که بر اثر سایش ، سوختگی یا حرارت شدید پدید آمده است سوراخ نکنیم و بگذاریم همان طور بماند . روی تاول ها فشار نیاوریم .

✚ بهترین کار برای دور کردن فشار از روی تاول های پا ، گذاشتن بالشتک نمدی یا اسفنجی به دور آن است . مراقب باشیم که بالشتک را کمی دور تر از تاول بگذاریم تا لبه آن با تاول برخورد نکند .^۶

✚ اگر تاول ها از چرک پر شده باشند یا متوجه انتشار قرمزی به پوست اطراف شدید، به پزشک تان مراجعه نماییم . از تماس هایی که ممکن است تاول را بترکاند، پیشگیری کنیم . به عنوان مثال چنانچه عامل تاول وجود کفش های تنگ یا پوشیدن کفش ها بدون جوراب ، است کفش خود را

عوض کنیم یا به پای خود جوراب بپوشیم و پنبه یا مُشَمَع را برای حفاظت از تاول بر روی آن ها قرار دهیم.^۶

ناحیه تاول را باند پیچی کرده و برای جلوگیری از مالش آن ، کفش ها را عوض کنیم.^۶

✚ تاول را برای مدتی در آب نَگه داریم و روی آن را تا صبح باز بگذاریم. این کار ، کمک بسیار خوبی برای بهبود تاول است . بیشتر پزشکان معتقدند که بهتر است پوشش تاول ها را شب ها برداریم تا کمی هوا بخورد . هوا و آب، بهترین معالجه کننده ها هستند . نباید جهت آزاد شدن مایع ، تاول را سوراخ کنید، زیرا پوست، به عنوان سدّی در برابر عفونت عمل می کند.^۶

✚ قبل از اینکه جوراب خود را به پا کنیم نقاطی که در آنجا خطر تاول زدگی وجود دارد مثل پشت پاها ، را با نَوَار چَسبِ زخم بپوشانیم. این کار به خصوص هنگامی که کفش نو خریده ایم و هنوز آن، جا باز نکرده است و نیز در آغاز فعالیت های کوه نوردی که پاهای ما هنوز قوی نشده اند بسیار موثر است. یک راه موثر دیگر علیه تاول، زدن پُودر به پا روی جوراب و درون کفش است.^{۱۴}

✚ محل ضایعۀ پینه را لایه گذاری کنیم. یک راه آسان برای کم کردن فشار روی پینه، قرار دادن گاز کوچک و یا پنبه جاذب روی ناحیه و پوشاندن آن با یک تکه نازک از پارچه نخی محکم است. پوشش را هر شب و هنگام حمام رفتن، برداریم تا پوست بتواند تنفس کند و رطوبت اضافی در زیر پد جمع نشود.^۵

در هنگام بیرون آوردن نیش فرو رفته در پوست ،نباید کیسه زهر را فشار دهیم، زیرا این کار باعث می شود که باقیمانده زهر وارد پوست شود.^۶

✚ در محیط های باز طبیعت و کوهستان ، کفش و چکمه مناسب به پا کنیم.
سعی کنیم تنهایی به کوه و جنگل نرویم، تا در صورت گزش توسط جانداران وحشی، کسی برای کمک کردن همراه ما باشد.^۴

✚ 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.^۶

✚ برخی از حشرات، نیش خود را در پوست باقی می گذارند. در این صورت باید آن را از پوست خارج کرد. با استفاده از مویچین ، نیش حشره را بگیریم و به آرامی بیرون بکشیم. اگر درد و ورم نیش فرو رفته در پوست همچنان در روز بعد، باقی ماند یا بیشتر شد به پزشک مراجعه نماییم.^۶

بیشتر گزیدگی ها، ناراحتی مختصری به دنبال دارند. خیلی از گزش های ساده در یک بیمار غیر حساس، به چیزی بیشتر از مراقبت های اولیه در خانه نیاز ندارند.^۶

✚ گذاشتن کیسه یخ یا حتی یک قطعه یخ بر روی محل گزش، از بروز تورم و انتشار زهر جلوگیری می کند. مصرف یک آنتی هیستامین خوراکی ، می تواند به تسکین درد کمک می کند. محل گزش زنبور، را با آب و صابون شسته و ^۶ محل گزش را کاملاً با آب و صابون یا یک ماده ضد عفونی کننده بشوییم تا عفونت ایجاد نشود. همچنین روی آن را با پماد آنتی بیوتیک بپوشانیم.^۶

✚ **هنگامی که به جاهایی پُر 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.^۶

✚ **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 آن هامی شود. این قارچ ها در لای انگشتان پا، به خوبی رشد می کنند و موجب بروز خارش و مشکلات دیگری در پا می شوند.^۵

اگر دچار آفتاب سوختگی شدیم، در سایه مانده و مقادیر فراوانی مایعات بنوشیم. مواد غذایی سرشار از ویتامین C زیاد بخوریم . ویتامین C ، فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند.^۶

✚ **همیشه پاهای خود را با نرم 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.^۵

✚ **از بروز آفتاب سوختگی جلوگیری کنیم.** آفتاب سوختگی ، هنگامی رخ می دهد که پرتوهای ماورای بنفش موجود در نور خورشید به سلول های خارجی پوست، آسیب رسانده و منجر به درد و قرمزی و تاول شود.^۶

✚ **علایم آفتاب سوختگی که می تواند فقط پس از ۳۰ دقیقه تماس پوست با نور خورشید، رخ دهد عبارتند از :** درد، قرمزی، گرمی پوست، تورم در ناحیه مبتلا، تاول زدن در موارد شدید، چند روز پس از آفتاب سوختگی اولیه

ممکن است همراه گرم‌زدگی باشد که یک وضعیت خطرناک و کشنده است. افراد با پوست روشن، بیشتر در معرض آفتاب سوختگی هستند^۶

آفتاب سوختگی، حتی در زمان اسکی در هوای آبری هم ممکن است رخ دهد؛ زیرا پرتوهای ماورای بنفش می‌توانند از پوشش آبری نیز نفوذ کنند، به ویژه بازتاب نور خورشید از آب یا برف آسیب می‌رساند، زیرا اثرات آن تشدید می‌شود.^۶

پوست دست و صورت خود را با لایه ای از ضد آفتاب و مرطوب کننده بپوشانیم.^۶

برای کاهش درد، از مسکن استفاده نماییم (آسپیرین، ایبوپروفن). همیشه از محافظ ضد آفتاب با فاکتور محافظتی ۱۵ یا بیشتر استفاده کنیم. با استفاده از کرم‌ها، لوسیون کالامین یا اسپری یا لوسیون‌هایی که حاوی ماده بی‌حس کننده لیدوکائین موضعی بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی، می‌توان علائم بیماری را تحفیف دهیم.^۶

خود را از ورزش باد و توفان در امان داریم. اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت‌هایش ممکن است یخ‌بزند. بیشتر مواقع، ورزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه، عامل مرگ و میر کوه‌نوردانی می‌شود که در مسیرهای برفی و سرد، گرفتار یا زمین‌گیر می‌شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.^۵

جوراب‌های ضد رطوبت، را انتخاب کنیم که از مواد مصنوعی یا پشم ساخته شده باشند، که می‌تواند به جلوگیری از بروز تاول و کاهش خطر عفونت قارچی کمک کند. از جوراب‌های نخی استفاده نکنیم، زیرا تمایل به نگه داشتن رطوبت دارند و می‌توانند باعث ایجاد تاول و سایر

مشکلات پا شوند.^۸ مطمئن شویم که یک جفت جوراب اضافی همراه خود داریم و به محض اینکه احساس ناراحتی کردیم، یا زمانی که تاول‌ها شروع شد، آن‌ها را عوض کنیم. همچنین نظراتی وجود دارد که همیشه باید جوراب را بعد از ۶-۸ کیلومتر تعویض کنیم. پس از تعویض جوراب، به یاد داشته باشیم که جوراب‌های مرطوب را روی کوله پشتی آویزان کنیم تا به خوبی خشک شوند.^۹

برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی در هر برنامه کوه نوردی، کرم ضدآفتاب مصرف کنیم و از آفتاب شدید دوری نماییم.^{۱۶}

کفش‌های خود را روی زمین رها نکنیم. در این صورت از ورود مارها، عقرب‌ها و دیگر حشرات زیان آور در کوه به داخل آن‌ها، در امان خواهیم بود. همیشه قبل از پوشیدن کفش و لباس در کوهستان، آن‌ها را خوب تکان دهیم و بی‌ملاحظه دست در جیب‌های 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 پوشیده‌ترین نقاط بدن و پوشاک، حلقه بزنند.^{۱۱}

کرم پا، استفاده کنیم. چند روز قبل از کوه نوردی برنامه ریزی شده، یک کرم پا، با کیفیت بالا روی پاهای خود بمالیم. این کار از خشک شدن بیش از حد پوست پا و ایجاد ترک‌های دردناک، جلوگیری می‌کند. کرم را با یک ماساژ تسکین دهنده پا، ترکیب کنیم: حرکات کوچک و دایره‌ای، نه تنها احساس خوشایندی را روی پوست ایجاد می‌کند، بلکه گردش خون را نیز تقویت می‌کند.^{۱۲}

هرگز به زور کفشی را که اندازه پای مان نیست، یا خیلی سفت است به پا نکنیم.^۶

زخم تاول را بدتر نکنیم! اگر می خواهیم دوباره ورزشی را که باعث بروز تاول در همان محل قبلی روی پا (مثل پشت پا) می شود را انجام دهیم، ابتدا کمی بتادین روی آن بمالیم، یک گاز استریل غیر چسبنده روی آن بگذاریم و با نوار چسب محکم (مثل اکسید روی) آن را محکم کنیم. این کار از عفونت تاول جلوگیری می کند. بانداژ آن راحت برداشته می شود و از سایش بیشتر محل تاول، پیشگیری می کند. هرگز از نوار چسب شیشه ای و یا مخصوص اجسام استفاده نکنیم. این چسب ها برای پوست بدن، مناسب نیستند و باعث آسیب بیشتر تاول می شوند، بلکه باید از نوار چسب های مخصوص پوست استفاده کنیم.^{۱۴}

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.^۶

کفی استفاده کنیم. استفاده از کفی های مخصوص (ساخته شده از پلاستیک یا گرافیت) که حرکت پا را در کفش محدود می کنند، درد ناشی از مالش کفش بر روی پینه را کاهش می دهند.^۶

کفش ها با تخت نرم و با رویه وسیع و فضای کافی برای انگشتان را بپوشیم.^۶

✚ 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)^۶

✚ هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و) در هوای آزاد کوهستان 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.^{۱۶}

✚ به جان میخچه پای خود نیفتیم! افرادی که به جای استفاده از شیوه های طبیعی، با قیچی، ناخن گیر و اجسام برنده به جان میخچه ها می افتند آسیب های جدی به پوست خود وارد می کنند. گهگاه شاهد آن هستیم که افراد با وسایل گوناگون مانند چاقو، ناخن گیر و تیغ به جان میخچه پای خود می افتند و به خیال خود می خواهند از شر آن خلاص شوند! غافل از اینکه با این کار نه تنها از این بیماری رها نمی شوند، بلکه ممکن است خطر ابتلا به عفونت را در خود افزایش دهند. یادمان باشد بریدن میخچه، کاری حرفه ای است که فقط توسط پزشک و در مطب می تواند انجام گیرد و در نتیجه اقدام خودسرانه نه تنها سودی نخواهد داشت، بلکه مطمئناً برای بیمار مضر هم خواهد بود.^{۱۵}

خونریزی را متوقف کنیم و سپس آن را به خوبی تمیز کنیم.^{۱۳}

✚ در هنگام اجرای برنامه کوه نوردی، به خصوص در فصل تابستان و آفتابی پوست دست و صورت خود را با لایه ای از ضد آفتاب و مرطوب کننده بپوشانیم. محصولات متنوعی در بازار وجود دارند که ضد آفتاب را با مرطوب کننده یا روغن ترکیب کرده اند و ما می توانیم از آن ها استفاده کنیم. به طور کلی برای جلوگیری از آفتاب سوختگی روی تمام پوست در معرض آفتاب کرم

ضد آفتاب بمالیم، به ویژه وقتی که در فضای کوهستان باشیم(در معرض تابش شدید نور آفتاب هستیم)، مرتب کرم ضد آفتاب بزنیم.^{۱۶}

منابع:

۱- راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- آلودگی از زمین دور باد، وحید عرفانی، ۱۳۷۴، نشریه دوستداران طبیعت کوه، سال اول شماره یک

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

۴- کوه نوردی در شب، برای خودش قواعدی دارد! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

۷- پوست سالم و زیبا، با ورزش، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-Foot Care When Hiking ,linked in, 2023,
(<https://www.linkedin.com>)

9-Foot Care When Hiking, Military range, 2020,
(<https://militaryrange.eu>)

10-8 Foot Care Tips While Hiking Kilimanjaro,
Kilimanjaro Sunrise, (<https://kilimanjarosunrise.com>)

۱۱-پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصل نامه کوه ،

شماره ۳۹

12-Enjoy hiking: 5 Tips for Healthy Feet, GesundLand Vulkaneifel GmbH, 2023,

(<https://www.gesundland-vulkaneifel.de/en/blog/>)

13-Flappers, Bruises, Shredded Tips? Here's How to Deal With Bad Skin, climbing, 2022,

(<https://www.climbing.com>)

(vahiderfani.ir)۱۴-در جلوگیری از بروز تاول پیش قدم شوید! وحید عرفانی،

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

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

برای مطالعه بیشتر:

-کمک های اولیه ،ترجمه و تدوین وحید عرفانی ،۱۳۷۵،شرکت نفت فلات قاره

ایران

-آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار درصنعت،ترجمه و تدوین :

وحید عرفانی،ماهنامه صنعت و ایمنی، شماره ۶۲،مهر و آبان ۱۳۷۷



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com