

باکمی دقت و احتیاط، سرمازدگی قابل پیشگیری است.

سرمازدگی در کوهستان خطرناک، اما قابل پیشگیری!

چگونه در پیشگیری و کنترل سرمازدگی در کوه نوردی موفق باشیم؟



مقدمه:

✚ سرمازدگی، یک بیماری موضعی است که بر اثر پایین افتادن درجه حرارت موجب آسیب رساندن به اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود، برای مثال سرمازدگی، باعث آسیب به پوست و اختلال در گردش خون می‌گردد. این حالت، بسیار خطرناک است. در این شرایط، بافت و اندام‌های انتهایی بدن، مانند نوک انگشتان به دلیل دمای پایین، یخ می‌زند که در شرایط شدید می‌تواند باعث از دست رفتن دائمی حسی، در نهایت سیاه شدن و مرگ بافت و آسیب دائمی رگ‌ها شود.^۱

اثرات شدید سرمازدگی:

✚ به طور کلی سرمازدگی، در نتیجه قرار گرفتن بدن در معرض هوای خیلی سرد و منجمد کننده برای مدت طولانی می‌تواند همانند سوختگی موجب بروز آسیب‌های خطرناک گردد.^۱

✚ اندامی که در معرض سرما قرار می‌گیرد، دچار تنگ شدن رگ‌ها شده و از گرمای گردش خون ۳۷ درجه محروم می‌شود.^۱

✚ سرمازدگی موضعی، تنها در هوای سرد بیرون رخ می‌دهد و بیشتر در انگشتان دست و پا، بینی، گوش‌ها و گونه اتفاق می‌افتد.^۱

✚ سرمازدگی عمقی، ابتدا به صورت سطحی آغاز می‌شود، اما به سوی بافت های عمیق‌تر مانند عضلات و زردپی‌ها پیش می‌رود.^۱

✚ سرمازدگی عمیق (یخ زدگی)، بسیار خطرناک است و نیاز به کمک‌های اولیه بیشتری دارد تا از قطع شدن انگشتان دست و پا پیشگیری شود.^۱

در بسیاری از موارد، سرمازدگی محدود به انگشتان، پنجه‌های پا، بینی، لاله گوش می‌شود. تنها در بعضی موارد نادر، سرمازدگی به تمام دست‌ها، پاها، صورت، قوزک پا و مچ‌ها ممکن است سرایت کند.^۱

✚ سرمازدگی‌های متوسط، را می‌توان به خوبی درمان کرد، اما هنگامی که دمای بدن به زیر ۲۶ تا ۲۴ درجه سانتی‌گراد می‌رسد، شانس بهبودی بسیار ضعیف است.^۱

✚ سرمازدگی، دیگر قسمت‌های اندام بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد (مانند باسن‌ها، شکم و اندام‌ها تناسلی فقط تحت شرایط و موقعیت‌های خاص ممکن است ایجاد شود. برای مثال هنگامی که کوه نوردان برای چندین ساعت در برف مانده‌اند و یا در هوایی زیر حرارت صفر درجه سانتی‌گراد به مدت‌های طولانی فعالیت کرده‌اند.^۱

✚ سرمازدگی حتی در درجه‌های حرارتی که خیلی هم پایین نباشد، ممکن است بروز نماید، حتی در بعضی موارد ممکن است درجه حرارت بالای صفر درجه سانتی‌گراد نیز اتفاق بیفتد. برای مثال اگر فرد کوه نورد، پوشاک خیس بر تن و یا کفش‌های خیس به پا داشته باشد و یا لباس‌هایش مرطوب بوده، به ویژه اینکه شخص کوه نورد نسبت به فصل سرما بسیار حساس باشد.^۱

✚ سرمازدگی، بیشتر در سرمای شدید یا در آب و هوای سرد همراه با وزش باد رخ می‌دهد. کوه نوردان، وقتی به مدت طولانی در معرض هوای سر قرار بگیرند، یاپس از قرار گرفتن در مجاورت برف و یخ زیاد و یا بعد از افتادن در آب‌های خیلی سرد (رودخانه‌ها یا آبشارها)، دچار سرمازدگی می‌شوند.^۱

✚ اگر سرمازدگی باعث یخ زدن خون در رگ ها شود، بسیار خطرناک است، زیرا این امر موجب قطع خون رسانی به اندام ها می شود.^۱

موثرترین اقدام، پیشگیری از بروز سرمازدگی است. سرمازدگی، اغلب قابل پیشگیری است، حتی در موقعیت های خطرناک هم آموزش صحیح و رعایت نکات ایمنی و بهداشتی می تواند افراد را محافظت کند.^۱

✚ اگر سرما ادامه داشته باشد، پوست، نخستین جایی است که آسیب می بیند.^۱ تمام افراد در برابر سرما یک شکل واکنش نشان نمی دهند؛ برخی مقاوم تر هستند و بعضی دیگر پوست شان، حساس تر است.^۱

✚ پوست برخی کوه نوردان در برابر یک سرمای مختصر، واکنش شدیدی نشان می دهد و دردناک، قرمز و یا حتی سیاه می شود و حیات خود را از دست می دهد.^۱

✚ یک کوه نورد، زمانی احساس سرمای بیشتری می کند که بدنش بیشتر با زمین تماس داشته باشد. بی حرکتی طولانی مدت، به ویژه ایستادن در مسیر برفی و طوفانی، توقف یا نشستن در محلی مرطوب و خیس (مثلا داخل غار نمودار، یا روی زمین یخ زده و برفی)، ایستادن در سرما بدون گرم شدن به مدت طولانی، محرومیت از تغذیه و استراحت، عدم توانایی در رعایت بهداشت فردی.^۱

✚ بدن انسان، با خاصیت هدایت هوای بین بدن و لباس، هوای محبوس در بین پُرزها و الیاف پوشاک، دستکش، کلاه، کفش، جوراب، محل نشستن، خوابیدن و تکیه دادن خود را گرم می کند. انتقال گرمای بدن به اطراف تا رسیدن به درجه تعادل، ادامه دارد. به همین دلیل است که کوه نوردان باید از زیراندازهای عایق و سبک برای زیر کیسه خواب خود، استفاده کنند تا در هنگام خوابیدن و استراحت بر روی زمین های یخ زده و یا برپایی چادر روی یخ و برف، حرارت بدن خود را به سرعت از دست ندهند.^۱

✚ در سرمای شدید کوهستان، حتی لمس یک وسیله فلزی (مانند میله‌های اطراف کوله پشتی یا کلنگ کوه نوردی) تنها برای چند دقیقه می‌تواند میزان سرمازدگی را افزایش دهند.^۱

✚ در اثر تماس اندام‌های بدن با آب و رطوبت، از دست دادن گرما به مقدار زیادی تشدید می‌شود.^۱

چنانچه پا در کفش‌های مرطوب و سرد، ولی نه به میزان یخ زدن، به مدت طولانی قرار بگیرد، باعث شکستگی در دستگاه مویرگی پوست می‌گردد. در این حالت، پاها سرد و آبی بی‌رنگ می‌گردد. همچنین ممکن است در روی پوست تاول ظاهر شده و منجر به سیاه شدن عضو گردد.^۱

✚ وقتی صحبت از محافظت از خود در برابر سرمازدگی در طول ماجراجویی‌های زمستانی می‌شود، درک و اجرای استراتژی‌های مؤثر پیشگیری بسیار مهم است.^۸

✚ این راهنما برخی از بهترین شیوه‌های پیشگیری از سرمازدگی را شرح می‌دهد. به یاد داشته باشید، دانش و آمادگی مناسب می‌تواند در لذت‌بخش نگه داشتن تجربیات زمستانی شما تفاوت زیادی ایجاد کند.^۸

توصیه‌ها و راهنمایی‌های سودمند و مهم:

✚ نشانه‌های هشدار دهنده را جدی بگیرید. سرمازدگی و کاهش دمای بدن، هر یک علائم و نشانه‌های مخصوص به خود دارند که باید آن‌ها را بشناسید. کمک‌های اولیه‌ای که انجام می‌دهید بسته به وضعیت جسمی و روحی فرد کوهنورد و چگونگی فرآیند بهبود وی است.^۱

✚ مهم‌ترین علائم سرمازدگی عبارتند از: لرزش (به خصوص لرز غیر قابل کنترل بدن)، پوست سرد و خشک و رنگ پریده، اختلال در راه رفتن، گیجی و کاهش سطح هوشیاری همراه با یخ زدگی اندام‌های بدن، احساس خستگی شدید، بی‌هوشی،

گشادی مردمک‌ها، تنفس آهسته و کوتاه، بی تفاوتی مبهم، نبض ضعیف، حالت خواب آلودگی، اختلال در حافظه.^۱

✚ **سرمازدگی سطحی به طور معمول با بی حسی، مرمور شدن یا سوزن شدن تشخیص داده می‌شود.** این علائم، با شل کردن بند پوتین و لباس و انجام فعالیت‌ها و حرکات ورزشی که جریان خون را افزایش می‌دهد، آرامش می‌یابد.^۱

نظر به اینکه سرمازدگی، بدون درد است؛ از این رو، همیشه مواظب صورت و دست‌های یکدیگر باشید تا در صورت بروز نشانه‌های سرمازدگی از پیشرفت آن جلوگیری کنید.^۱

✚ **مراحل گوناگون سرمازدگی به ترتیب زیر است:**

- فرد آسیب دیده، بیان می‌دارد که سرما طاقت فرسایی را احساس می‌کند. همچنین او اظهار ناتوانی می‌کند.^۱

- پوست مصدوم رنگ پریده به نظر می‌رسد. در این حالت، مویرگ‌های پوست منقبض می‌شوند و جریان خون را به پوست کاهش می‌دهند تا حرارت کمتری از سطح بدن از دست برود؛ در این شرایط فرد آسیب دیده، رنگ پریده به نظر می‌رسد. در مراحل بعدی، پوست ابتدا سفید، سپس لکه قهوه‌ای یا بنفش رنگ روی آن ظاهر می‌شود. کبودی پوست بدن، در اطراف موضع سرمازده، سپس تقریباً "سیاه رنگ شده و رنگ پوست مرده را به خود می‌گیرد."^۱

- **بی اختیار، لرزش شدیدی به فرد سرمازده، دست می‌دهد.** بدن برای بالا بردن دمای خود، با لرزیدن تولید گرما می‌کند تا حرارت را در بدن نگاه دارد. لرزیدن شامل انقباض‌های سریع عضلانی، برای تولید گرما است. در همان حال، بدن با کاهش جریان خون پوست و اندام‌ها، حرارت مغز، قلب و ریه‌ها را در وضعیت مناسب نگه می‌دارد.^۱

- پس از مدتی لرزش، کاهش پیدا می کند و ممکن است به جای آن کمبود هماهنگی ماهیچه ها، پیش بیاید و حرف های مصدوم، مبهم و نامفهوم می شود.^۱

در صورتی که پوست بدون پوشش، در دمای صفر تا ۱۰ درجه سانتی گراد به مدت طولانی، قرار گیرد و یا در مدت کوتاه در معرض دمای زیر منفی ۸ درجه باشد، دچار آسیب سرمازدگی می شود. ناحیه آسیب دیده، ممکن است متورم، قرمز و یا حتی گرم با خارش باشد.^۱

- بی حسی و کمرخی تدریجی در فرد، به ویژه در اندام سرمازده ایجاد می شود. در سرمازدگی شدید، کوه نورد اغلب تا زمانی که در قسمتی از پاهایش احساس قطع شدگی یا چوب شدن کند، متوجه نمی شود. در عضو سرمازده بی حسی خارش دار بروز می کند، سپس محل سرمازده متورم و تاول هایی نمایان می گردد. این تاول ها، پاره شده و در مرحله پیشرفته عضو سیاه می شود.^۱

- درک موقعیت، مختل می شود و فرد سرمازده ممکن است غیر عادی به نظر آید. خستگی روحی و ترس، توانایی بدن را برای گرم کردن کاهش می دهد و خطر بروز سرمازدگی را فزونی می بخشد.^۱

- نبض و میزان تنفس پایین می آید. مصدومی که دچار سرمازدگی شدید است ممکن است به قدری ضربان قلبش آهسته شود که ردیابی آن کاملاً مشکل گردد و به احتمال زیاد تنفس او نیز نامحسوس می شود.^۱

- بیهوشتی : تشخیص تنفس و ضربان قلب مصدوم دائماً "مشکل تر می شود. هیچ وقت گمان نکنید که فرد آسیب دیده (سرما زده) مرده است، حتی اگر ضربان و تنفس وجود نداشته باشد! اگر تنفس و ضربان قلب ایستاده بود، بلافاصله روش های نجات زندگی را شروع کنید.^۱

سرمازدگی طولانی، منجر به عفونت، زخم و خونریزی پوست می شود.^۱

❖ **پوست در معرض هوا را بپوشانید.** قرار گرفتن پوست در معرض دمای سرد و باد شدید، راهی آسان برای ابتلا به سرمازدگی است. با پوشاندن بدن با جوراب، ژاکت، شلوار، یقه باز، کلاه و دستکش از جنس پشم، خود را از سرما محافظت می‌کنید و همچنین به بدن خود کمک می‌کنید تا گرمای خود را حفظ کند.^۸

❖ **با پوشیدن لباس‌های چند لایه، که عایق خوبی هستند و در عین حال اجازه می‌دهند رطوبت از بدن خارج شود، از قرار گرفتن غیرضروری در معرض دمای انجماد و باد سرد، خودداری کنید.** لایه داخلی، باید رطوبت را از بدن دور کند. لایه میانی، باید عایق باشد و به حفظ گرمای بدن کمک کند و لایه بیرونی، باید ضد باد و ضد آب باشد.^۸

❖ **لباس‌های تنگ، کفش‌های بنددار یا ماندن طولانی مدت در یک موقعیت تنگ، می‌تواند گردش خون شما را محدود کند و گرم نگه داشتن بدن را دشوار سازد.** همچنین لباس‌های بیش از حد تنگ، می‌توانند دامنه حرکتی شما را محدود کنند و فعال ماندن را دشوارتر سازند، عاملی حیاتی در تولید گرمای بدن.^۸

❖ **لباس‌هایی را انتخاب کنید که به خوبی اندازه شما باشند.** به اندازه کافی تنگ باشند تا گرمای بدن را به دام بیندازند، اما به اندازه کافی گشاد باشند تا لایه‌های زیرین را بپوشند و مانع جریان خون نشوند. به نواحی مانند کمر، مچ دست و مچ پا توجه ویژه داشته باشید، جایی که تنگی اغلب می‌تواند نادیده گرفته شود.^۸

از پوشیدن لباس‌های تنگ، خودداری کنید. در حالی که پوشیدن لباس‌های چند لایه برای مقابله با سرما، ضروری است، به همان اندازه مهم است که لباس‌های تنگ، مانعی برای مکانیسم‌های دفاعی طبیعی بدن شما ایجاد نکند. جریان خون خوب برای حفظ گرمای بدن ضروری است.^۸

❖ **دست‌های شما، اغلب اولین جایی هستند که سرما را حس می‌کنند، و محافظت مناسب از دست‌ها ضروری است.** ترکیبی از دستکش‌های استردار و دستکش‌های عایق، بهترین محافظت را فراهم می‌کند. با دستکش استردار، به

عنوان لایه پایه، شروع کنید. این دستکش‌های نازک و جاذب رطوبت، لایه‌ای از گرما را بدون به خطر انداختن مهارت فراهم می‌کند.^۹

دستکش‌ها، معمولاً با اجازه دادن به انگشتان شما برای تبادل گرما، گرمای بیشتری نسبت به آن‌ها ایجاد می‌کنند.^۹

پاهای شما به ویژه در برابر سرمازدگی آسیب‌پذیر هستند، و نیاز به کفش مناسب، بسیار مهم است. به دنبال کفش‌هایی باشید که ضد آب، عایق باشند و اصطکاک عالی روی سطوح یخی ایجاد کنند. کفش‌های کوه نوردی، محافظت و راحتی فوق‌العاده‌ای ارائه می‌دهند. این کفش‌ها، برای گرم و خشک نگه داشتن پاهای شما در شرایط سخت طراحی شده‌اند.^۹

در مورد کفش‌ها، اندازه آن‌ها باید به گونه‌ای راحت باشد که انگشتان پای تان را تکان دهد. به یاد داشته باشید، پاهای شما ممکن است در دماهای سردتر، کمی متورم شوند؛ بنابراین باید فضای کافی برای جا دادن این موضوع، بدون محدود کردن گردش خون وجود داشته باشد.^۸

درون بدن تان را گرم نگه دارید. بدن شما، گرم نگه داشتن اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار می‌دهد. وقتی درون بدن تان گرم است، خون به راحتی در سراسر بدن گردش می‌کند. اما وقتی دمای درون بدن تان کاهش می‌یابد، بدن سعی می‌کند با محدود کردن جریان خون به اندام‌های انتهایی، از اندام‌های حیاتی محافظت کند و آن‌ها را در معرض سرمازدگی قرار دهد.^۸

با پوشیدن چندین لایه لباس غیرنخی و حرکت دادن خود برای حفظ گردش خون در محیط سرد، درون بدن تان را گرم نگه دارید.^۸

مراقب راه‌های دفع حرارت بدن تان باشید. تمام کوه نوردان باید برای جلوگیری از کاهش گرمای بدن، سرو گردن خود را با پوشاک مناسب و گرم (کلاه، شال گردن) بپوشانند. با گرم کردن دست و پا و دیگر اندام‌های بدن، کمتر موجب اتلاف انرژی می‌شود.^۱

❖ **خشک بمانید.** وقتی در فضای باز کوه نوردی می‌کنید، معمولاً به دلیل عرق کردن یا برف گرفتن کفش‌ها و زیر لایه‌های پوشاک تان، به راحتی خیس می‌شوید. اما داشتن لباس و پوست خیس، شما را در برابر سرما بسیار حساس‌تر می‌کند و خطر سرمازدگی را افزایش می‌دهد.

❖ **هنگام شب ماندن در هوای سرد و چیدمان خواب تان، می‌تواند تجربه شما را بسازد یا خراب کند.** عایق مناسب، نه تنها برای راحتی، بلکه برای جلوگیری از اُفت خطرناک دمای بدن در طول شب بسیار مهم است. زیرا اندازه خواب عایق، برای شب ماندن در هوای سرد ضروری است. این وسیله، مانعی بین شما و سرما ایجاد می‌کند و به طور قابل توجهی از دست دادن گرما را کاهش می‌دهد. این وسیله را با یک کیسه خواب با کیفیت بالا، که برای دمایی که با آن رو به رو خواهید شد و مناسب است، همراه کنید.^۹

با پوشیدن لباس‌های مناسب و جاذب رطوبت، از تعریق بیش از حد بدن تان جلوگیری کنید. با پوشیدن گتر، روی کفش‌ها و زیپ‌دار نگه داشتن کاپشن‌ها، از ورود برف جلوگیری کنید. لباس‌های خیس را در اسرع وقت عوض کنید.^۸

❖ **به اندام‌های انتهایی بدن تان، توجه کنید.** نادیده گرفتن علائم اولیه سرمازدگی، مانند بی‌حسی، تغییر رنگ طبیعی پوست به سفید، رنگ‌پریده یا مومی شکل، یا احساس سوزن سوزن شدن و گزگز در اندام‌ها، آسان است این بی‌حسی می‌تواند به آرامی ایجاد شود و احساس سوزن سوزن شدن، روش بدن شما برای نشان دادن این است که برای حفظ گرما در این نواحی تلاش می‌کند.^۸

❖ **اندام‌های انتهایی بدن شما، نه تنها شامل انگشتان دست و پا، بلکه شامل گوش‌ها و بینی نیز می‌شوند.** این نواحی، اغلب اولین مناطقی هستند که به دلیل فاصله از مرکز بدن، اثرات مضر سرمای شدید را تجربه می‌کنند.^۸

❖ **به طور منظم دست‌ها، پاها، بینی و گوش‌های خود را از نظر هرگونه نشانه‌ای از تغییر رنگ یا سرمازدگی بررسی کنید.**^۸

■ انگشتان دست و پای خود را تکان دهید تا جریان خون برقرار شود. اگر متوجه بی‌حسی شدید، فوراً برای گرم کردن مجدد اقدام کنید. این می‌تواند شامل گرم کردن آرام ناحیه با تماس پوست به پوست (مثلاً قرار دادن دست سرد خود در زیر بغل یا روی شکم) باشد.^۱

■ پوشاک مناسب انتخاب کنید. کامل بودن پوشاک در برنامه‌های کوه نوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، از جمله سرما-زدگی در کوه جلوگیری می‌کند.^۱

■ پشم، گورتکس، لاکرا، بهترین مواد برای محافظت بدن در مقابل سرما هستند.^۱

■ برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در کوه، استفاده از دستکشی که جای شست جدا و چهار انگشت دیگر با هم باشد، خیلی خوب است؛ به عبارت دیگر دستکش‌های یک سره، از دستکش‌های انگشت‌دار بهتر هستند، زیرا انگشتان می‌توانند یکدیگر را گرم کنند.^۱

یک فرد کوه نورد باید پوشاک خود را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند.^۱

■ در زمستان‌های سرد افراد که به خاطر علاقه ورزشی یا تکلیف شغلی به ارتفاعات، گردنه‌های یخ زده و مناطق پر برف، رفت و آمد می‌کنند باید آموزش کامل ببینند که چگونه لباس بپوشند و دمای بدن خود را حفظ نمایند تا بدنی گرم داشته باشند.^۱

■ فرد کوه نورد باید در چند لایه لباس بپوشد، به نحوی که بدن بتواند عرق کرده و در مقابل سرما نیز حفاظت گردد. چنانچه پوشاک فردی کوه نورد کامل باشد، می‌تواند حتی در ۴۰ درجه زیر صفر هم مقاومت کند.^۱

■ ممکن است شما در هوای سرد، در نتیجه فعالیت زیاد گرم شده عرق کنید و همین عرق در اثر هوای سرد در داخل لباس‌تان یخ بزند؛ از این رو برای

پیشگیری از بروز این پیش‌آمد در موقع فعالیت کوه نوردی، پوشاک کمتری بپوشید.^۱

چنانچه در یک برنامه زمستانی، پوشاک صرفاً به اتکای رسیدن به سرپناه، جان پناه و یا پناهگاهی انتخاب شود، در صورت توقف اجباری در یک منطقه، مانند بسته شدن مسیر حرکت به وسیله بهمن و بالاخره به علت بروز حادثه، جاری یک نفر و عدم امکان یافتن و دست‌یابی به آن جایگاه به طور قطع، اشکالات جدی و حتی مرگ بروز خواهد کرد.^۱

اگر قسمتی از پوشاک شما خیس شد، زود آن را در آورده خشک کنید. همچنین چنانچه لباس فرد سرمازده، خیس بوده و به اندازه کافی پوشاک در دسترس داشتید تن پوش او را عوض کنید. اگر هیچ لباس خشکی در اختیار نداشتید، پوشاک خیس را از تنش درآورید و مصدوم را با یک پوشش ضد آب و کیسه خواب یا پتو بپوشانید.^۱

ضروری است کوه نوردان قبل از اجرای برنامه کوه نوردی در فصل زمستان و سرما، مطمئن شوند که لباس و تجهیزات حفاظتی در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند.^۱

خودتان و دوستانتان را زیر نظر داشته باشید. برای کسی دشوار است که تشخیص دهد بینی‌اش سرد است، یا بی‌حس شده است. وقتی در محیط سرد هستید، گروه خود را زیر نظر داشته باشید و مرتباً با آن‌ها در تماس باشید.^۸

خودآزمایی منظم، ضروری است. به صورت دوره‌ای صورت خود، به ویژه بینی و گونه‌ها را لمس کنید تا بی‌حسی یا سرمای شدید را تشخیص

دهید. استفاده از آینه‌های قابل حمل، می‌تواند به خودارزیابی کمک کند و ارتباط مکرر و باز در مورد وضعیت هر عضو باید تشویق شود. استفاده از یک سیستم دوستی در گروه شما، کمک می‌کند تا مطمئن شوید که وضعیت هیچ کس نادیده گرفته نمی‌شود.^۸

هر جفت، باید مسئول زیر نظر گرفتن یکدیگر باشند و به دنبال علائم آشکار آسیب‌های ناشی از سرما مانند لکه‌های رنگ‌پریده یا سفید روی پوست، به ویژه روی صورت، باشند. در صورت مشاهده هرگونه علائم سرمازدگی، مانند بی‌حسی یا تغییر رنگ پوست، اقدام فوری ضروری است.^۸

نواحی آسیب‌دیده را بپوشانید و به آرامی با استفاده از آب گرم، لباس گرم یا گرمای بدن، دوباره گرم کنید و در صورت امکان برای انتقال فرد به محیطی گرم‌تر، به دنبال سرپناه باشید.^۸

همراه داشتن وسایل گرم اضافی مانند کلاه و دستکش عایق می‌تواند در چنین شرایطی نجات‌بخش باشد.^۸

وقتی در هوای بسیار سرد هستید، هوشیار بودن در مورد وضعیت خود و همراهان تان برای پیشگیری از سرمازدگی بسیار مهم است.^۸

آموزش گروه خود در مورد تشخیص و واکنش به علائم سرمازدگی، می‌تواند ایمنی را برای همه افراد درگیر به طور قابل توجهی افزایش دهد.^۸

هنگام توقف و ماندن در کوه، مراقب خود باشید. در فصل‌های سرد و هنگام توقف در پناهگاه‌ها، داخل غارها و نیز در زیر سنگ‌ها هیچگاه به اشیای هادی حرارت، مانند دیواره‌های فلزی و یا سنگ‌های سرد، دیواره‌های یخی و مرطوب مستقیماً تکیه نزنید و ننشینید و حتماً از وسایل اضافی داخل کوله پشتی مثل زیرانداز، جوراب، دستکش، پیراهن اضافه و حتی خودکوله -پشتی برای نشستن و تکیه دادن استفاده کنید.^۱

در مورد گرم ماندن، فعال باشید. مرز بین سرما و "خیلی سرد" باریک است و اگر به موقع برای گرم شدن متوقف نشوید، عواقب زیادی دارد. برای جلوگیری از سرمازدگی، مراقب باشید که از آستانه "خیلی سرد" اجتناب کنید!^۸

در رویکرد خود برای گرم ماندن فعال باشید. منتظر نمانید تا لرز کنید، نشانه‌ای از اینکه بدن شما در حال حاضر برای حفظ دمای خود تلاش می‌کند. در عوض،

اقدامات پیشگیرانه مانند اضافه کردن یک لایه پوششی اضافی، قبل از احساس سرما یا استراحت برای خوردن میان وعده را انجام دهید.^۸

✚ **اقدامات پیشگیرانه برای گرم شدن را انجام دهید.** اگر سردتان شد، در اسرع وقت اقدامات لازم را برای گرم شدن انجام دهید.^۸

✚ **فعالیت بدنی سبک داشته باشید.** برای تولید گرمای بدن، فعالیت‌های بدنی سبک تا متوسط انجام دهید. این فعالیت‌ها، می‌تواند به سادگی پیاده‌روی سریع، پرش پروانه یا حتی اسکات زدن باشد.^۸

مراقب باشید که بیش از حد عرق نکنید، زیرا این کار می‌تواند در درازمدت شما را سردتر کند.^۸

✚ **غذاهای پرانرژی بخورید:** مصرف میان وعده‌های پرانرژی، می‌تواند به بدن شما در تولید گرما کمک کند. غذاهای سرشار از چربی و کربوهیدرات به ویژه مؤثر هستند.^۸

✚ **از قبل آب بنوشید.** در صورت امکان، قبل از رفتن به محیط‌های سرد، مطمئن شوید که به خوبی پر آب هستید پر آب بودن از قبل، می‌تواند پایه خوبی برای حفظ گرما و جلوگیری از سرمازدگی باشد. در هوای سرد، علائم کم آبی بدن می‌تواند کمتر قابل توجه باشد.

✚ **مراقب علائمی مانند خستگی، سرگیجه یا گیجی باشید و در صورت تجربه این علائم، میزان مصرف مایعات خود را افزایش دهید.**

✚ **پُر آب بودن در محیط‌های سرد، به همان اندازه محیط‌های گرم اهمیت دارد.** با حفظ آب بدن، می‌توانید توانایی بدن خود را در مقاومت در برابر دمای پایین به طور قابل توجهی افزایش داده و خطر سرمازدگی را کاهش دهید.^۸

✚ **هر کوه نورد باتجربه، در برنامه های زمستانی خود باید مقداری نایلون ضخیم، حداقل به ابعاد ۲*۲ متر، به اضافه دستکش، کلاه، زیرپوش اضافی و غذای انرژی‌زا همراه داشته باشد.^۱**

به جای دستکش‌های پنج انگشتی، دستکش‌های یک انگشتی که گرم‌ترند و کلاه‌های جورابی، که گوش‌ها را می‌پوشاند، بپوشید. بی توجهی به این مهم، ناشی از بی تجربگی محض و به وجود آورنده خطرات جدی برای خود و طبعاً برای دیگر افراد گروه می باشد.^۱

در برنامه‌های زمستانی، وسایل اضافی همراه خود داشته باشید.

کوه نوردانی که در مسیرهای برفی و سرمای کوهستان می‌ایستند، باید به طور مداوم در حال حرکت باشند تا بدن‌شان گرم بماند. بالا و پایین پریدن و دُوهای نُرَم درجا، از بهترین روش‌ها برای گرم کردن خود در کوه است. به طور کلی کوه نوردان باید برای حفظ حرارت بدن‌شان، فعال باشند.^۱

از سر و گردن تان محافظت کنید. رگ‌های زیادی نزدیک سطح پوست سر و گردن وجود دارند. در صورتی که این رگ‌ها در معرض آب و هوای یخ‌بندان قرار گیرند خون، بدن را به سرعت خنک می‌کنند و جریان خون در قسمت‌های دیگر بدن موجب کاهش دمای کلی بدن می‌شود. به طور قطع استفاده از یک کلاه مناسب زمستانی که گوش‌ها را نیز بپوشاند ضروری می‌باشد. کلاه‌های خز دار یا ژاکت

کلاه دار، در چنین شرایطی مناسب می‌باشند.^۲

خود را از وزش باد و توفان در امان دارید. هوای ساکن از لحاظ هدایت حرارتی، بسیار ضعیف است. بنابراین شخصی که دارای پوشاک خشک بوده و در هوای بدون باد به حالت سکون ایستاده باشد مدت‌ها می‌توان آن را تحمل کند.^۱

اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت‌هایش ممکن است یخ‌بزند. بیشتر مواقع وزش باد و توفان با سرعت فراوان در کوه، عامل مرگ و میر کوه نوردانی می‌شود که

در مسیرهای برفی و سرد، گرفتار یا زمین گیر می‌شوند. استفاده و داشتن پوشاک ضد باد، در این حالت بسیار ضروری است.^۳

پیش بینی هوا و شرایط دنباله خود را بررسی کنید و اگر هوا غیرقابل کنترل است، شروع به بازگشت کنید. نور روز کمتری، خواهید داشت.^۳

✚ مسیرهای شگفت انگیز، می توانند در هوای سرد و توفانی، به مسیرهای طولانی ترسناک تبدیل شوند! از قرار دادن خود در معرض خطر، خودداری کنید و از کولاک، وزش باد شدید و باران یخ زده، خودداری کنید.^۳

✚ در آب و هوای بد، به کوه نروید. بیشتر کوه نوردان حادثه دیده، کسانی هستند که هیچ اطلاعی از وضعیت آب و هوایی نداشته اند و ناگهانی و یکباره وسایل خود را برداشته اند و به دل کوه زده اند و آن وقت، حتی هنگام رو به رو شدن با یک [بارش شدید برف]، وحشت زده و غافلگیر شده اند.^۲

✚ از مکان هایی که در آن ها باد زیاد می وزد، دوری کنید و سعی کنید به یک فضای بسته بروید. سعی کنید سر و به خصوص پیشانی تان را حتماً ببندید و از یک کلاه یا چیزی شبیه این به این، [(هد بند)] استفاده کنید. سینوس هایی که در قسمت پیشانی قرار دارند بسیار به سرما حساس هستند و اگر سرما بخورند، کارتان خیلی سخت می شود.^۳

اگر مجبور بودید روی یک جای سرد بنشینید یا بخوابید، سعی کنید تا می توانید یک زیر انداز بین خودتان و آن سطح قرار دهید تا از انتقال گرمای بدن تان به سطح و گرفتن سرمای آن، جلوگیری کنید.^۳

جمع شدن هوای سرد و باد از لحاظ سرمازدگی و یخ زدگی اندام های بدن خطرناک تر از هوای سرد تنها، می باشد. بنابراین، اثر سرمازدگی یک درجه زیر صفر که با بادی با سرعت تقریباً ۳۵ کیلومتر در ساعت همراه باشد، مساوی است با اثر سرمای ۱۲ درجه زیر صفر بدون باد.^۱

روشن است که دوری از عوامل بروز سرمازدگی در کوه و رفتن به یک مکان گرم، فکر بسیار خوبی است. اما اگر این کار برای تان مقدور نیست. دست کم خود را از قرار گرفتن در معرض وزش باد نجات دهید. فراموش نشود که باد سرد، کمک قابل ملاحظه ای به ایجاد سرمازدگی می کند.^۱

اگر فرد کوه نورد برحسب تصادف در معرض جریان هوای بسیار سرد کوهستان قرار گیرد، بافت انگشت هایش ممکن است یخ بزند.^۱ 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.^۱

به هنگام توفان و سرمای زیاد در کوهستان که تبخیر پوستی تقریباً قطع می گردد با کشیدن بند اطراف کلاه تبادل و خروج هوای گرم در ناحیه گردن نیز به حداقل می رسد.^۱

توجه کنید با کم و زیاد کردن لباس و یا باز و بسته نمودن دکمه ها و تغییر آهنگ حرکت از عرق کردن جلوگیری کنید، زیرا خیس شدن زیرپوش و پیراهن در صورت نرسیدن به سرپناه گرم، به طور قطع خطرناک خواهد بود.^۱

استفاده از پوشش‌های موسوم به ضد باد در هنگام وزش باد و توفان، بسیار مهم است. این لباس‌ها، نایلونی و محکم بوده و مانع نفوذ و عبور باد به لباس و بدن می‌گردد. (البته واترپروف نیست).^۱

مراقب پاهای تان باشید. پایی که در جوراب و کفش مرطوب و یاکفش بنددار کهنه، غیر فعال باشد بیشتر مستعد آسیب سرمازدگی است. این جراحت، می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود.^۲

اگر پا، مدتی طولانی در این وضعیت باشد متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ‌های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می‌شود. در این شرایط، باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر، مصدوم را نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی منتقل نمایید.^۳

زمانی که پاها و شست پای فرد کوه نورد، سرمازده شده است برای کاهش ورم آن و گرم کردن آن‌ها، پاهای او را بلند کنید و با قرار دادن این اندام در زیر بغل‌های تان، آن‌ها را گرم کنید.^۴

بهتر است پاهای تان را گرم نگه دارید. زمانی که روی برف و یخ راه می‌روید بهتر

است از پاهای تان مراقبت کنید. در صورت نداشتن عایق محافظتی مناسب، زمین یخی

به سرعت گرما را از قسمت پاها دریافت می‌کند و خطر بروز یخ زدگی در بافت انگشتان پا

وجود دارد.^۵

در کوه نوردی کفش شما، سرمایه شما است! در تمام رشته‌های کوه نوردی اعم از

سنگ نوردی، کوه پیمایی، جنگل پیمایی و... کفش، مهمترین و اولین وسیله به حساب

می‌آید.^۶

برای پیشگیری از بروز سرمازدگی در پاها، استفاده از کفش‌های مناسب، برای

انجام برنامه‌های کوه نوردی بسیار مهم است.^۱

با توجه به اهمیت پوشیدن کفش مناسب، ویژگی‌های مهم ونکات کلیدی در

انتخاب کفش مناسب کوه پیمایی و کوه نوردی را جدی بگیرید. رویه کفش

می‌بایست محکم و قابل ارتجاع باشد، ضد آب باشد. (برای برنامه‌های غیر زمستانه و

یک روزه، به خوبی مقاوم در برابر آب باشد، کافی است.)، قابلیت تعریق داشته باشد. تا

حدی برای راحتی پا، نرم و قابل انعطاف باشد.^۵

بهتر است که کوه نوردان کفش‌های مناسب زمستانی به پا کنند. این کفش‌ها

، یک لایه عایق قابل جابه‌جایی دارند که در صورت نیاز می‌توان آن‌ها را در زمان

مناسب بیرون آورده و خشک کرد.^۷

در انتخاب جوراب کوه، بیشتر توجه شود. جوراب، مهمترین وسیله گرم و راحت

نگه داشتن پاهای فرد کوه نورد، به ویژه در فصل زمستان است.^۵

از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون

می‌شوند خودداری نمایید. همچنین بندهای کفش را سفت نبندید تا آسیبی به

پاها وارد نشود.^۱

جنس جوراب‌های مخصوص کوه نوردی، معمولاً از پشم و نایلون و یا گرگ و

نایلون می‌باشد، که ترکیب این مواد، جوراب را گرم و مقاوم می‌نماید و به

واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان، گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرما است و به اشکال گوناگون (ساقه کوتاه ، متوسط و بلند) و اندازه و رنگ‌های گوناگون تهیه می‌گردد.^۵

✚ در یک هوای بسیار سرد می‌توان یک جفت جوراب ضدآب، بین دو جوراب اصلی بپوشید. جوراب‌های ضدآب، برای هوای بسیار سرد که خطر بروز سرمازدگی وجود دارد، پوشاکی خوبی هستند؛ البته چنانچه خیس بودن پاها برای مدت زیادی ادامه پیدا کند، پوست پا، ورقه ورقه خواهد شد.^۶

✚ بهتر است در دماهای بسیار شدید و سرد ، کیسه‌های پلاستیکی را در پای برهنه پوشانند و سپس روی آن، جوراب بپوشید. این پلاستیک، مانع بخار شده و گرما را در پاها نگه می‌دارد. همچنین جلوی عرق کردن و خیس شدن جوراب‌ها را می‌گیرد.^۷

✚ بدن فرد سرمازده را گرم نگه دارید. ایجاد حرارت در محیط اطراف فرد سرمازده از طریق برپا داشتن چادر گرم و یا استفاده از کیف آب گرم که به هر دو طرف بدن مصدوم، گرما رسانده و بالاخره رسانیدن حرارت بدن نجات دهندگان، به فرد آسیب دیده واجب است.^۱

تا می‌توانید از ایستادن در داخل آب، برف و گل در کوه، خودداری کنید. سعی کنید در هر فرصتی که به دست می‌آورید پاهای خود را حرکت داده و چنانچه انجام این کار، ممکن نیست انگشتان و پاشنه پا را در داخل کفش حرکت دهید.^۱

✚ به علت اینکه فرد سرمازده قادر به ایجاد حرارت داخلی نیست، فقط قراردادن او در یک پتو و یا کیسه خواب کافی نیست، ولی اگر چنین کارهایی را انجام داده باشید، مفید هستند تا حرارت را در سطح معینی نگاه دارند.^۱

✚ اگر دست و پا حالت سرمازدگی پیدا کند، دست فرد مصدوم را زیر بغل یا پهلوی ران بگذارید تا گرم شود و هر چه سریع‌تر او را به پناهگاه گرمی انتقال دهید.^۱

✚ هرگز اجازه ندهید که بدن فرد آسیب دیده سردتر شود. در صورت لزوم درصدد یافتن سرپناهی برآیید و لباس‌های خیس و تنگ او را درآورید و به جای آن پوشاک خشک و گرم، به تنش کنید.^۱

✚ بهتر است فرد سرمازده را بر روی زیرانداز عایق و یا بر روی پوشاک اضافی و در داخل کیسه خواب قرار دهید.^۱

✚ سعی کنید فرد آسیب دیده را در همه شرایط گرم کنید و سر و گردنش را بپوشانید. پوشاندن بدن فرد سرمازده با لباس، از عمیق‌تر شدن آسیب جلوگیری خواهد کرد. برای گرم نگه داشتن فرد مصدوم، می‌توان از یک پتوی فشرده یا فویل آلومینیومی استفاده کنید.^۱

✚ لباس گرم به فرد سرمازده بپوشانید و او را در داخل کیسه خوابش ببرید، کلاهی سرش بگذارید و محیط اطراف او (چادر) را گرم نگه دارید و پیش او بمانید. در صورت لزوم، می‌توانید از گرمای بدن خودتان کمک بگیرید، به گونه‌ای که دست، پا، بینی و گوش فرد سرمازده را به آرامی در بین دست و پا و زیر بغل خودتان گرم کنید. همچنین می‌توان بر روی گردن، قفسه سینه و کشاله ران مصدوم، کمپرس گرم (نه داغ) بگذارید.^۱

اندام بدن فرد سرمازده، باید به آرامی گرم شود. تغییر ناگهانی درجه حرارت، وضع فرد سرمازده و آسیب دیده را وخیم‌تر می‌کند.^۱

✚ اگر نمی‌توانید به مکان گرمی بروید از گرمای بدن خودتان بهره بگیرید. مثلاً برای گرم کردن، انگشتان و دست‌ها را زیر بغل‌تان قرار دهید. با نگه داری انگشتان فرد سرمازده به شکل بی حرکت در حفره زیر بغل، می‌توان تا حدود زیادی از شدیدتر شدن میزان سرمازدگی جلوگیری نمود.^۱

■ هنگامی که حرارت و رنگ طبیعی عضو به آن برگردد، مصدوم احساس قلقلک در اندام سرمازده می‌کند. هرگز اجازه ندهید مجدداً سرمازدگی اتفاق بیفتد.^۱

■ فرد سرمازده را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا پایگاه امداد کوهستان برسانید. سرد شدن عمومی اندام‌های بدن، یک فوریت شدید به شمار می‌آید و نیازمند انتقال فوری فرد مصدوم، به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان و یا مرکز درمانی است.^۱

■ درمان سرمازدگی به میزان آسیب بستگی دارد. در صورت امکان فرد آسیب دیده را به جایی که امکانات پزشکی وجود دارد، منتقل کنید.^۱

■ در صورتی که سرمازدگی شدید باشد (همراه با یخ زدگی)، پوست دارای درد شدید همراه با تورم و قرمزی می‌شود. همچنین چنانچه از این هم شدیدتر باشد، پوست و بافت‌های زیر آن سیاه می‌شود. بنابراین در سرمازدگی شدید، برای درمان اساسی، فرد آسیب دیده را هرچه زودتر به نزدیک‌ترین مرکز درمانی یا پایگاه امداد کوهستان برسانید تا از سیاه شدن عضو سرما زده او، جلوگیری شود.^۱

قبل از هر درمانی، باید فرد سرمازده را (به ویژه در شرایط سرمازدگی عمیق و یخ زدگی)، از محیط سرد خارج کرد.^۱

■ فردی که به مدت طولانی در معرض سرمای شدید قرار گرفته ممکن است بیهوش و یا در حالتی نزدیک به مرگ باشد. در این مواقع، بایستی فرد مصدوم را دقیقاً معاینه نمایید، زیرا ممکن است نیاز به تجدید حیات قلبی تنفسی پیدا کند، در حالی که برای گرم کردن مجدد او تلاش ادامه دارد.^۱

■ از گرم کردن عضو سرمازده با حرارت مستقیم خودداری کنید. برای فرد آسیب دیده هیچ چیز زیان آور و دردناک‌تر از این نیست که بخواهند اندام سرمازده او را جلوی آتش یا یک بخاری گرم کنند. توجه شود که فرد سرمازده را هرگز به آتش، شعله و حرارت زیاد نزدیک نکنید. در مواقعی که دست‌ها یا پاها کاملاً سرد است نباید آن‌ها را نزدیک آتش نگه داشت و یا در آب داغ فرو برد؛ زیرا این عمل خود به خود بیشتر باعث بروز سرمازدگی می‌شود.^۱

هیچگاه نباید از گرمای مستقیم (مانند آتش، کیسه آب جوش و ...) روی اندام سرمازده بهره گیرد.^۱

انگشت، دستکش و یا کفش فرد سرمازده را در آورید و محل سرمازده را به وسیله آب نیم گرم و یا ولرم بشویید. حداقل به مدت ۳۰ دقیقه عضو سرمازده را در آب گرم و نه داغ (یعنی بین ۳۷ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد) فرو ببرید. آب را دور عضو مبتلا به جریان بیندازید تا به گرم شدن عضو کمک شود.

برای گرم کردن اعضا و قسمت‌هایی از بدن که نمی‌توان آن‌ها را در آب فرو برد از کمپرس گرم (نه جوش یا داغ) استفاده کنید. همچنین می‌توان از گرمای بدن خود یا همراه تان، اندام سرمازده را گرم نمایید.^۱

اگر فرد سرمازده بیهوش است یا تنفس و نبض ندارد، هرگز خیال نکنید که او مُرده است، بلکه هر چه زودتر فرد مصدوم را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مرکز درمانی برسانید.^۱

به فرد آسیب دیده نوشیدنی گرم، بدهید. اگر فرد سرمازده، به هوش بود به او نوشیدنی گرم و خوراکی پرانرژی بدهید.^۱

دادن نوشیدنی گرم و شیرین به فرد مصدوم، برای جلوگیری از کاهش حجم خون و تامین انرژی است؛ زیرا کُلیه‌ها، در اثر تحریک سرما، پرکار می‌شوند. همچنین دادن نوشیدنی‌های گرم به فرد سرمازده، موجب بهبودی حالش خواهد شد و به روند گرم شدن دوباره بدن او کمک می‌شود.^۱

تا زمانی که رنگ پوست و درجه حرارت بدن فرد کوه نورد به حالت طبیعی برنگشته است، او را تنها نگذارید.^۱

از حرکت دادن عضو سرمازده، خودداری کنید. به فرد آسیب دیده اجازه ندهید که عضو سرمازده خود را به کار اندازد؛ به ویژه اندام‌هایی که وزن بدن را تحمل کنند (مانند پاها)، مگر آن که ضرورت مطلق داشته باشد (مثلاً برای دور شدن از محیط سرد و مانند آن).^۱

✚ در صورت امکان، از فرد سرمازده بخواهید با حرکات آهسته انگشتان و دست‌ها و پاهایش را تکان دهد و به آرامی ورزش دهد.^۱

✚ فرد سرمازده نباید با انگشتان کرخ و بی‌حس، روی سنگ‌های سخت و راه‌های دشوار، راه برود.

✚ ظاهر شدن درد در عضو سرمازده، علامت خوبی است که بازگشت زندگی به عضو را خبر می‌دهد. رشته‌های دستگاه عصبی که نسبت به سرما بی‌حس بودند، دوباره کار خود را از سر گرفته‌اند.^۱

برای تسکین درد عضو سرمازده، می‌توان از اسپرین یا هر نوع قرص و فرآورده‌های مشابه آن استفاده کنید.^۱

✚ از فرد مصدوم بخواهید که دست‌هایش را با قرار دادن در زیر بغل‌های خودش گرم کند.^۱

✚ مراقب تاول‌ها باشید. ظاهر شدن تاول در عضو سرمازده، نشانه پیش‌آگهی نیکویی است و این امید را می‌دهد که پس از دریافت درمان اصلی در مرکز درمانی و بیمارستان، اندام سرمازده، ممکن است از وضع وخیم خود رهایی یابد.^۱

✚ به طور کلی در سرمازدگی‌های شدید و عمیق، پزشکان، شکل تاول‌ها را نشانه بازگشت به زندگی می‌شناسند. تاول، روی پوست زنده ایجاد می‌شود، زیرا تاول، یک عکس‌العمل حیاتی است.^۱

✚ هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی عضو سرمازده را نترکانید، بلکه با پانسمان خشک و استریل، روی آن را بپوشانید. تاول‌ها، فقط باید به وسیله پزشک باز شود. تنها اوست که می‌تواند بدون خطر و بدون آنکه در دنباله درمان، عفونتی ظاهر شود، این عمل را انجام دهد؛ به علاوه، تاول‌هایی را که در اثر سرمازدگی، ایجاد و عفونی شده‌اند را به طور کامل با وسایل استریل، باز می‌کند تا باعث بروز عفونت عمومی نشود.^۱

✚ روی زخم‌ها و پوست‌کنده شده، محلول بتادین بریزید. از مصرف پمادها و، به ویژه مواد چرب در این شرایط خودداری کنید.^۱

✚ از ماساژ دادن عضو سرمازده، خودداری کنید.هیچگاه عضو سرمازده را ماساژ ندهید؛ حتی نباید تحریک و دستکاری بی مورد نمود، زیرا انجام این، کار باعث بروز آسیب‌های بافتی شدید می‌گردد. همچنین انجام این عمل، موجب ترک خوردگی پوست می‌گردد.^۱

✚ به یاد داشته باشید که اندام یخ زده، دارای بلورهای یخ تیز و بُرنده می‌باشد که می‌تواند به عضو بیشتر آسیب رسانده و آن را خراب نماید. ماساژ دادن اندام سرمازده با برف و دیگر موارد نیز بسیار نادرست است.^۱

✚ هرگز نباید عضو سرمازده را با یخ، برف یا آب سرد، مالش یا گُمپرس داد. زیرا این کار علاوه بر بروز آسیب دیدگی بیشتر در اندام سرمازده، موجب له شدگی و کوفتگی بافت‌های یخ زده، گردیده و منجر به سیاه شدگی عضو خواهد شد. در اثر تماس عضو سرمازده با برف، پوست آن خراشیده می‌شود به علاوه، هنگامی که اندام‌های بدن‌تان در تماس با برف خیس می‌شوند گرمای بیشتری از دست می‌دهند.^۱

✚ از فشار دادن عضو سرمازده یا انقباض آن، کاملاً اجتناب کنید. هرگز وضعیت مصدوم از آنچه که هست شدیدتر نکنید.^۱

✚ مراقب کولاک باشید. طوفان زمستانی، که با ذرات برف همراه است را اصطلاحاً کولاک می‌نامند. معمولاً کوه نوردان با اولین برخورد با کولاک عقب نشینی نمی‌کنند، اما در شرایط بحرانی، بهترین کار عقب نشینی از مسیر برف کوبی شده قبلی است.

✚ در صورت شدید بودن کولاک و میسر نبودن امکان برگشت، بایستی جان پناه طبیعی (با استفاده از سنگ، تنه و شاخ و برگ درختان) ایجاد کرده و اگر وسایل ساخت آن نیز مهیا نبود، می‌توان با استفاده از کوله پشتی‌ها و در آغوش گرفتن یکدیگر، خود را از خطر سرما زدگی مصون نگه داشت.^۳

به طور کلی ماساژ دادن هر کدام از اعضای سرمازده، به هر شکل و روشی زیان‌آور و خطرناک است.^۱

از مصرف سیگار خودداری کنید. فرد آسیب دیده را از سیگار کشیدن باز دارید، چراکه انجام این عمل، در دستگاه گردش خون اختلال ایجاد می‌کند. استفاده از سیگار در این شرایط، موجب انقباض رگ‌های خونی فرد سرمازده می‌گردد. به طور کلی سیگار کشیدن، گردش خون محیطی را کاهش می‌دهد و قسمت‌های انتهایی اندام‌های بدن بیشتر در معرض آسیب قرار می‌گیرند.^۱

جان کلام:

- سرمازدگی، یک بیماری موضعی است که بر اثر پایین افتادن درجه حرارت موجب آسیب رساندن به اندام‌ها و بافت‌های بدن می‌شود.
- در بسیاری از موارد، سرمازدگی محدود به انگشتان، پنجه‌های پا، بینی، لاله گوش می‌شود.
- سرمازدگی، بیشتر در سرمای شدید یا در آب و هوای سرد همراه با وزش باد رخ می‌دهد.
- موثرترین اقدام، پیشگیری از بروز سرمازدگی است.
- هیچ وقت گمان نکنید که فرد آسیب دیده (سرما زده) مرده است، حتی اگر ضربان و تنفس وجود نداشته باشد!
- به صورت دوره‌ای صورت خود، به ویژه بینی و گونه‌ها را لمس کنید تا بی‌حسی یا سرمای شدید را تشخیص دهید.
- به طور کلی کوه نوردان باید برای حفظ حرارت بدن‌شان، فعال باشند.
- فراموش نشود که باد سرد، کمک قابل ملاحظه‌ای به ایجاد سرمازدگی می‌کند.
- برای فرد آسیب دیده هیچ چیز زیان‌آور و دردناک‌تر از این نیست که بخواهند اندام سرمازده او را جلوی آتش یا یک بخاری، گرم کنند.
- قبل از هر درمانی، باید فرد سرمازده را (به ویژه در شرایط سرمازدگی عمیق و یخ زدگی)، از محیط سرد خارج کرد.

- برای تسکین درد عضو سرمازده، می توان از آسپرین یا هر نوع قرص و فرآورده های مشابه آن استفاده کنید.^۱
- به طور کلی ماساژ دادن هر کدام از اعضای سرمازده، به هر شکل و روشی زیان آور و خطرناک است.

منابع

- ۱- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره ۳۷
- ۲- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ وحید عرفانی (vahiderfani.ir)،
- ۳- راهنمای کوه نوردی در زمستان، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)
- 4-A Beginner's Guide to Bagging Your First Mountain Summit, Red Bull, 2023, (<https://www.redbull.com>)
- ۵- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید...، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir) ،
- ۶- کوه نوردی ایمن، در برف و یخ، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)
- ۷- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است! راهنمای زنده ماندن در شرایط سخت، در طبیعت و کوهستان، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- 8-How to Prevent Frostbite, Nols, 2025, (<https://www.nols.edu>)
- 9-5 Essential Items for Frostbite Prevention, Sunny Sports, 2024, (<https://www.sunnysports.com>)



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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان