

# استانداردهای رسمی کمیته پزشکی اتحادیه جهانی کوهنوردی

شماره 1

## چهار در چهار قانون اصلی برای سلامتی کوهنوردان

(جهت پزشکان، افراد علاقمند و غیرپزشک، و مجریان برنامه های گلگشت و  
کوه نوردی)

J. Kubalová  
2008

مترجمین: دکتر جلال الدین شاهبازی - دکتر بهتاش پدram راد

**مقدمه:**

این توصیه های عمومی جهت راهنمایی افراد کم تجربه یا نا آشنا با مناطق کوهستانی و کسانیکه تمایل به کوهپیمایی و کوهنوردی دارند پایه ریزی شده است.

## قبل از عزیمت به کوهستان:

- 1) اهداف و سطح فعالیت خود را با وضعیت سلامتی و میزان واقعی آمادگی جسمانی خود بسنجید. در این رابطه با خود صادق باشید.
- 2) هرگونه بیماری مزمن باید به بهترین نحو درمان گردد. از تدارك كافی داروهایی که معمولا در هیمالیانوردی مصرف میشوند، اطمینان حاصل کنید و داروهای يدك براي مواقع گم شدن دارو، به همراه داشته باشید.
- 3) اگر در مورد سلامتی خود هرگونه شک و شبهه دارید با یک پزشک مشورت کنید.
- 4) وسایل پزشکی مناسب خود را فراهم نموده و قبل از عزیمت به کوهستان طریقه کارکرد آنها را یاد بگیرید. حتما بیمه نامه مسافرتی و درمانی همراه داشته باشید.

## قبل از عزیمت با تورهای گردشگری:

- 1) از توصیه های محلی در مورد پیش بینی وضعیت هوا، اطلاع حاصل کنید، و سفر خود را بر اساس موقعیت آب و هوایی و محدودیت زمانی منطقه ایمن تر کنید.

- 2) برنامه سفر یا صعود خود را، قبل از عزیمت به هر مکانی (بعنوان مثال: مقصد سفر، مسیرها و زمان برگشت مورد انتظار) ثبت نمائید.
- 3) لوازم ضروری و اصلی را فراموش نکنید: آب و غذای کافی، لباس اضافی، تجهیزات اساسی برای شرایط بحرانی، جعبه کمکهای اولیه، عینک آفتابی و کلاه آفتاب گیر و...
- 4) شماره تلفنهای محلی را جهت دریافت خدمات امداد و نجات، در مواقع نیاز، همراه داشته باشید.

## در حین سفر:

- 1) نیم ساعت از شروع سفر را بسیار آهسته و آرام طی کنید، و اجازه دهید بدن به آرامی گرم شود.
- 2) در صورت امکان، هر ساعت بخورید و بنوشید و استراحت کنید. شما باید تدریجی بخورید و به مقدار کافی بنوشید، حتی اگر گرسنه و تشنه نباشید. رژیم غذایی سرشار از انواع کربوهیدراتها (بیسکویت، غلات و میوه خشک، سایر مواد غذایی مغذی، ....) مصرف کنید. قبل از به پایان رساندن فعالیت روزانه خود در کوهستان الکل ننوشید.
- 3) کودکان و افراد مسن توان بدنی کمتری نسبت به بزرگسالان دارند، نیاز آنها به استراحت، نوشیدن، خوردن، نسبت به بالغین بیشتر است.
- 4) بالاتر از 3000-2500 متر، ارتفاع محل خوابیدن نباید بیش از 300 متر در 24 ساعت افزایش یابد. در صورت امکان، در بالاترین ارتفاعی که در یک روز صعود کرده اید، نخوابید.

## در صورت بروز اتفاق:

1) در صورت بد شدن وضعیت آب و هوایی؛ ارتفاع خود را کاهش دهید. دیواره ها و صخره های میخ کوبی شده یا پله های فلزی نصب شده ، درختان بلند، خطوط فشار قوی را در زمان طوفان ترک کنید. در غارهای کوچک یا زیر طاقها پناه نگیرید.

2) افراد بیمار و مجروح نباید تنها رها شوند. (توجه: تفاوت زبان یک فاکتور خطر است! شخصی که در کنار بیمار میماند باید با زبان محاوره ای فرد مجروح سخن بگوید). درمانهای ضروری را انجام دهید. فرد مجروح را در برابر سرما زدگی بیشتر محافظت کنید، در شرایط حاد درخواست کمک کنید.

3) اگر فردی در هر مکان یا زمانی از سفر احساس ناخوشایند و بیماری کرد، قبل از هر چیز در مورد برگشت او فکر کنید. اگر شما در ارتفاع بیمار شوید ، علائم شما ناشی از ارتفاع است مگر اینکه خلاف آن ثابت شود، لذا به ارتفاع بالاتر صعود نکنید. چنانچه بیماریتان شدت پیدا کرد و یا بدتر شد ، بلافاصله ارتفاع خود را بکاهید.

4) همیشه موقعیت واقعی خود را بر روی نقشه مد نظر داشته باشید یا از جهت یاب GPS استفاده کنید. آگاهی از موقعیت صحیح خود به مکان یابی سریع شما در موارد امداد و نجات کمک خواهد کرد.

پایان

