

رطوبت

سرما

باد

هایپوترمی (Hypotermi) سرمازدگی (Frosbite)



ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان



مجموعه بروشورهای آموزش همگانی «کوه پیمایی ایمن و خودنجاتی در کوهستان» تهیه شده در «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»

این مجموعه بروشورها به اهتمام «هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران» تهیه شده است. نسخه الکترونیکی آنها در www.tehranclimb.ir قرار دارد.

«ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان»، از ابتدای زمستان تا پایان فروردین، در روزهای آخر هفته و تعطیل، در ۵ مسیر پرتردد کوهستان شمال تهران: ۱- دارآباد تا قله ی دارآباد ۲- دربند تا قله توچال ۳- پارک جمشیدیه تا قله کلک چال ۴- ایستگاه یک تا پنج تله کابین توچال ۵- درکه تا پلنگ چال اقدام به برقراری ۱۵ ایستگاه اطلاع رسانی و راهنمایی کرده است. در این ایستگاه ها کوه نوردان آموزش دیده، زیر نظر مربیان مجرب کوه نوردی، اقدام به راهنمایی شهروندان عزیز و ترویج کوه نوردی ایمن می کنند. شما می توانید در این ایستگاه ها ضمن دریافت بروشورهای آموزش همگانی از راهنمایی این نیروها برخوردار شوید. همکاری شما با نیروهای یاد شده، تضمین کننده اجرای برنامه ای سالم، ایمن و مفرح در کوهستان شمال تهران است.

هرگونه پیشنهاد و نظر ارزشمند خود را با ما در میان بگذارید.

هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

نشانی: میدان رسالت، خیابان شهید مدنی، باشگاه رسالت (دیهیم سابق)، طبقه اول

تلفن: ۳-۷۷۸۴۵۵۵۲
www.tehranclimb.ir



هیئت کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

سرمازدگی (Frosbite)

یخ زدگی سلول های پوست و سایر بافت های بدن، سرمازدگی (Frosbite) نامیده می شود.

در سرمازدگی (Frosbite) تشکیل بلور یخ داخل هر سلول سبب از بین رفتن اجزای ریز داخل سلولی شده و در نهایت منجر به پارگی جدار سلول و مرگ آن می شود. اگر وسعت این یخ زدگی زیاد باشد و تعداد زیادی از سلول های بافت و یا عضو را در بر بگیرد، در نهایت آن عضو از بین می رود. این بیماری به صورت موضعی بوده و ماهیتی متفاوت با هایپوترمی (Hypotermi) دارد.



معمولاً سرمازدگی (Frosbite) در نقاط انتهایی بدن که جریان خون ضعیف تر و آهسته تری دارند بوجود می آید. مهم ترین و محتمل ترین مکان ها برای سرمازدگی، انگشتان دست و پا، لاله گوش، نوک بینی، پاشنه پا، گونه ها و پیشانی هستند.

عوامل مختلفی باعث افزایش احتمال و تشدید سرمازدگی می شوند: رطوبت، باد، میزان سرمای محیط، اختلالات رگ ها و خون رسانی نامناسب و ...

توصیه های ویژه

- به قوانین، باید ها و نبایدهایی که مورد توافق کوه نوردان است احترام گذاشته و به توصیه های افراد مستقر در ایستگاه های «ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث کوهستان» توجه کنید.

مطالعه کتاب ها، مقالات، جستجو در اینترنت و مشورت با افراد با تجربه برای کسب دانش و مهارت سودمند است.

در صورت علاقه بیشتر، می توانید دانش و مهارت را با شرکت در دوره های آموزشی گروه ها و باشگاه های کوه نوردی یا هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران کسب کنید.

در صورت نیاز به امداد و نجات با شماره ۱۲۵ تماس بگیرید.

گردآوری: دکتر علیرضا بهپور