

نحوه ارزیابی سطح هوشیاری مصدومان ارتفاع

۲

پیشگیری از کم‌آبی در صعودهای بلند

اختلال خواب در ارتفاع:

علل و درمان

۳

تأثیر ارتفاع

بر عملکرد قلبی تنفسی

۴

نقش تغذیه در سلامت کوهنوردان



در زمانی که بدن دچار کم‌آبی می‌شود، عملکرد عضلات تحلیل می‌رود، ذهن دچار سردرگمی و خستگی می‌شود، و احتمال بروز بیماری ارتفاع، لخته شدن خون، و نارسایی کلیه افزایش می‌یابد. این عوارض می‌توانند به سرعت روند صعود را مختل کنند و حتی جان فرد را به خطر بیندازند.

نکته مهم آن است که علائم کم‌آبی در ارتفاع معمولاً مبهم و تأخیری هستند؛ سردرد، ضعف، سرگیجه، خشکی دهان، کاهش ادرار یا تیره شدن رنگ آن، همگی می‌توانند نشانه‌هایی از دهیدراتاسیون در مراحل ابتدایی باشند. پیشگیری از کم‌آبی نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، آگاهی لحظه‌به‌لحظه از وضعیت بدنی، و به‌کارگیری راهکارهای عملی است.

نوشیدن منظم مایعات، حتی بدون احساس تشنگی، باید به یک عادت ثابت در طول صعود تبدیل شود. در ارتفاعات بالا، مصرف روزانه سه تا پنج لیتر مایع، بسته به شدت فعالیت، دما و شرایط محیطی، توصیه می‌شود.

صعودهای بلند، جایی که ترکیب ارتفاع، سرما، باد و فعالیت بدنی شدید، بدن را به مرزهای توان فیزیولوژیک خود می‌رساند، کم‌آبی یا دهیدراتاسیون، یکی از جدی‌ترین و درعین حال نادیده‌گرفته‌شده‌ترین تهدیدهای سلامت کوهنوردان محسوب می‌شود. برخلاف تصور رایج، خطر کم‌آبی تنها محدود به مناطق گرم و خشک نیست، بلکه در ارتفاعات بالا، به‌ویژه در شرایط سرد، احتمال بروز آن حتی بیشتر است. افزایش نرخ تنفس برای جبران کمبود اکسیژن، تعریق ناشی از فعالیت بدنی، تبخیر سریع تر رطوبت از طریق بازدم، و کاهش میل طبیعی به نوشیدن آب، همگی باعث می‌شوند که بدن بدون آن‌که فرد متوجه شود، حجم زیادی از آب خود را از دست بدهد.

نقش آب در عملکرد بدن، به‌ویژه در محیط پرتنش ارتفاع، حیاتی است. تنظیم دمای بدن، حفظ گردش خون مؤثر، عملکرد شناختی، انتقال اکسیژن، و متابولیسم انرژی همگی وابسته به تعادل مایعات هستند.

تغذیه، یکی از پایه‌های اصلی در حفظ سلامت، افزایش توان فیزیکی و ارتقای عملکرد ذهنی کوهنوردان است؛ عاملی که نه تنها در لحظات پرچالش صعود بلکه در مراحل قبل و بعد از آن نیز نقشی حیاتی ایفا می‌کند. برخلاف فعالیت‌های ورزشی کوتاه‌مدت، کوهنوردی با ماهیتی طولانی، پیوسته و در محیط‌هایی با شرایط سخت چون سرما، ارتفاع، کمبود اکسیژن و دسترسی محدود به منابع غذایی همراه است. در چنین وضعیتی، بدن نیازمند تأمین دقیق و مداوم انرژی، ریزمغذی‌ها، مایعات و عناصر حیاتی دیگر است تا بتواند عملکرد خود را در سطح مطلوب حفظ کند و در برابر فشارهای محیطی دوام آورد.

بدن کوهنوردان در زمان فعالیت، به‌ویژه در صعودهای چندروزه و در ارتفاعات بالا، با مصرف سریع ذخایر گلیکوژن مواجه می‌شود. بنابراین، تأمین انرژی از طریق کربوهیدرات‌های پیچیده همچون نان سبوس‌دار، غلات کامل، برنج و میوه‌های خشک، از اهمیت بالایی برخوردار است. این منابع نه تنها انرژی پایداری در طول روز فراهم می‌کنند، بلکه موجب حفظ سطح قند خون، بهبود تمرکز و کاهش خستگی می‌شوند.

نحوه ارزیابی سطح هوشیاری مصدومان ارتفاع

دارویی باشد. این ابزار باید همراه با مشاهده دقیق سایر علائم حیاتی مانند تنفس، رنگ پوست، اندازه مردمک‌ها و واکنش آن‌ها به نور به کار رود تا تصویری کامل از وضعیت عمومی مصدوم ارائه دهد.

در کوهستان، شرایط اغلب اجازه ارزیابی‌های پیچیده و طولانی را نمی‌دهد. زمان، محدود و گاه مرگ و زندگی تنها چند دقیقه با هم فاصله دارند. بنابراین، تمرکز باید بر اصول پایه‌ای اما دقیق باشد؛ تماس کلامی، بررسی واکنش‌های بدنی، ارزیابی سریع مردمک‌ها و توجه به گفتار یا بی‌قراری غیرمعمول. همراه داشتن برگه‌های راهنمای ارزیابی هوشیاری در کیف کمک‌اولیه، می‌تواند در شرایط فشار روانی بالا کمک‌کننده باشد. در نهایت، ارزیابی سطح هوشیاری نه فقط اقدامی تشخیصی، بلکه راهنمایی برای ادامه مسیر درمان، تصمیم‌گیری برای انتقال و اطلاع‌رسانی دقیق به تیم‌های امدادی است. هرچه این ارزیابی علمی‌تر و سریع‌تر انجام گیرد، احتمال موفقیت در مدیریت بحران بیشتر خواهد بود.

به تحریک کلامی (Verbal response)، واکنش به تحریک دردناک (Painful response) و عدم پاسخ‌گویی کامل (Unresponsive). اگر مصدوم در ابتدا بیدار، هوشیار و قادر به پاسخ‌گویی دقیق باشد، در سطح A قرار می‌گیرد و نیازمند پیش‌منظم است. اما در صورت کاهش سطح واکنش‌پذیری به صدا یا لمس، باید احتمال بروز مشکل جدی مانند ادم مغزی یا خونریزی داخلی در نظر گرفته شود و اقدامات حمایتی سریع آغاز گردد. در مراحل پیشرفته‌تر، استفاده از مقیاس گلاسکو (Glasgow Coma Scale) امکان ارزیابی دقیق‌تری از عملکرد نورولوژیک را فراهم می‌کند. این مقیاس، سه محور اصلی را بررسی می‌کند: پاسخ چشمی، پاسخ کلامی و پاسخ حرکتی. هر محور با امتیاز مشخصی ارزیابی می‌شود و مجموع امتیاز بین ۳ تا ۱۵ نمره خواهد بود. کاهش امتیاز در این مقیاس به‌ویژه در کوهستان، زنگ خطری جدی تلقی می‌شود که می‌تواند نشانه فشار مغزی، افت اکسیژن‌رسانی یا حتی مسمومیت

ارزیابی سطح هوشیاری مصدومان در ارتفاع، یکی از حیاتی‌ترین مهارت‌هایی است که هر کوهنورد، راهنما یا امدادگر باید به‌درستی بر آن مسلط باشد.

در ارتفاعات، شرایط محیطی نامطلوب، کمبود اکسیژن، افت دما و خستگی شدید، به راحتی می‌توانند وضعیت جسمی و ذهنی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. کاهش سطح هوشیاری می‌تواند نشانه‌ای از بروز یک اختلال جدی مانند آسیب مغزی، ادم مغزی ارتفاع بالا، افت قند خون، یا شوک باشد و بدون مداخله به‌موقع، وضعیت مصدوم به سرعت به مرحله‌ای بحرانی خواهد رسید. از همین رو، داشتن یک الگوریتم مشخص برای ارزیابی سریع و دقیق سطح هوشیاری، نقشی کلیدی در مدیریت مؤثر بحران ایفا می‌کند.

برای ارزیابی ابتدایی سطح هوشیاری، ساده‌ترین و در عین حال استانداردترین روش استفاده از مقیاس AVPU است. این مقیاس چهار سطح پاسخ‌گویی فرد را بررسی می‌کند: پاسخ‌گویی به صدا (Alert)، واکنش

مدیریت مصدومیت‌های شایع در کوه‌نوردی

محیطی امن و خشک است؛ مالش عضو یخ‌زده یا گرم کردن مستقیم با شعله آتش، می‌تواند آسیب را تشدید کند. از سوی دیگر، گرم‌زدگی یا کم‌آبی نیز به‌ویژه در صعودهای تابستانی خطرناک است و با نشانه‌هایی مانند سردرد، تهوع، کاهش سطح هوشیاری یا کرامپ عضلانی بروز می‌یابد. در این شرایط، استراحت در سایه، خنک‌سازی بدن و نوشیدن مایعات حاوی الکترولیت حیاتی است.

همراه داشتن کیت کمک‌اولیه کامل و آموزش استفاده صحیح از آن برای تمامی اعضای تیم، یکی از اصول اساسی هر برنامه کوه‌نوردی محسوب می‌شود. در عین حال، تمرین سناریوهای مختلف امداد در قالب مانورهای میدانی، نقش مؤثری در افزایش آمادگی ذهنی و عملی افراد دارد. باید در نظر داشت که در ارتفاع، زمان واکنش محدود و گاه شرایط جوی مانع تماس یا انتقال سریع به مراکز درمانی می‌شود.

موارد شدیدتر، شکستگی یا سقوط از ارتفاع است. در تمامی این موارد، نخستین گام، حفظ آرامش، ارزیابی ایمنی محیط و جلوگیری از بدتر شدن شرایط است. باید توجه داشت که انتقال عجلولانه فرد آسیب‌دیده بدون تثبیت اولیه، می‌تواند به تشدید آسیب منجر شود. در آسیب‌های اسکلتی-عضلانی، بی‌حرکت‌سازی عضو با استفاده از آتل یا وسایل در دسترس، اولین اقدام حیاتی است. همچنین، بالا نگه داشتن عضو و استفاده از کیسه یخ در پیچ‌خوردگی‌ها و ضرب‌دیدگی‌ها می‌تواند از تورم و درد بکاهد.

در مورد زخم‌ها، پاک‌سازی با آب تمیز یا محلول ضدعفونی و بستن با گاز استریل، خطر عفونت را کاهش می‌دهد. اگر زخم عمیق یا ناشی از گزش جانور باشد، پیگیری درمان پزشکی پس از بازگشت ضروری است. سرم‌زدگی که اغلب در نوک انگشتان دست و پا دیده می‌شود، نیازمند گرم‌سازی تدریجی در

کوه‌نوردی، اگرچه فعالیتی الهام‌بخش و پر از دستاوردهای جسمی و روانی است، اما با ریسک‌های ذاتی همراه است که در صورت بی‌توجهی به اصول ایمنی و آمادگی مناسب، می‌تواند به آسیب‌هایی جدی منجر شود. مصدومیت‌ها در کوهستان نه تنها به دلیل طبیعت خشن مسیر و شرایط جوی غیرقابل پیش‌بینی رخ می‌دهند، بلکه گاه حاصل خستگی، بی‌تجربگی، تجهیزات نامناسب یا حتی تصمیم‌گیری‌های نادرست در لحظات کلیدی هستند. مدیریت صحیح و به‌موقع این مصدومیت‌ها، یکی از ارکان اصلی حفظ سلامت و بقای کوه‌نورد در محیطی است که در آن امکان دسترسی فوری به خدمات پزشکی وجود ندارد و تصمیم‌های ابتدایی می‌توانند سرنوشت‌ساز باشند.

رایج‌ترین آسیب‌ها در کوه‌نوردی شامل پیچ‌خوردگی مچ پا، کوفتگی عضلانی، پارگی رباط‌ها، سرم‌زدگی اندام‌ها، بریدگی و خراش، سوختگی ناشی از آفتاب، و در

اختلال خواب در ارتفاع: علل و درمان

پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا الکل در شب نیز به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. استفاده از کیسه خواب مناسب با شرایط دمایی محیط، ایجاد سکوت نسبی در چادر یا پناهگاه و پوشیدن لباس گرم و خشک نیز از عوامل حمایتی مؤثر هستند. در برخی موارد که اختلال خواب شدید و مزمن می‌شود، استفاده محدود و هدفمند از دارو نیز می‌تواند مفید باشد. داروی استازولامید، که معمولاً برای تطابق با ارتفاع به کار می‌رود، نه تنها به کاهش علائم بیماری ارتفاع کمک می‌کند بلکه با افزایش تنفس در شب، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد. با این حال، مصرف داروهای خواب‌آور قوی مانند دیازپام یا زولپیدم در ارتفاع بالا توصیه نمی‌شود، زیرا می‌تواند با کاهش هوشیاری تنفسی، خطرناک باشند. بنابراین، هرگونه استفاده دارویی باید تحت نظر پزشک و با آگاهی کامل انجام گیرد.

به‌ویژه در هنگام خواب، که کنترل تنفس به سیستم خودکار سپرده می‌شود، الگوی تنفسی ممکن است به صورت متناوب یا دوره‌ای شود. این نوع تنفس ناپایدار، که به آن «تنفس دوره‌ای ارتفاع» گفته می‌شود، با توقف‌های کوتاه و ناگهانی در دم و بازدم همراه است و منجر به بیدار شدن مکرر، حس تنگی نفس و کاهش کیفیت خواب می‌شود. افزون بر آن، تغییرات فشار، افت دمای شبانه، اضطراب ناشی از صعود، صدای باد و شرایط ناآشنا نیز از عوامل مکمل در اختلال خواب به‌شمار می‌آیند. برای مدیریت این وضعیت، نخستین و مؤثرترین راهکار، صعود آهسته و تدریجی است. بدن برای تطابق با کاهش اکسیژن نیاز به زمان دارد و هرچه فرصت هم‌هوایی بیشتر باشد، احتمال بروز اختلالات خواب کمتر خواهد شد. اجتناب از فعالیت‌های شدید فیزیکی در ساعات پایانی روز، مصرف شام سبک و

اختلال خواب در ارتفاع، یکی از چالش‌های شایع و اغلب نادیده گرفته شده در میان کوهنوردان و علاقه‌مندان به فعالیت‌های ارتفاع‌بالا است. بسیاری از صعودکنندگان، به‌رغم آمادگی جسمی مناسب، در طول شب‌های اقامت در ارتفاعات، با بی‌خوابی، بیدار شدن‌های مکرر، کابوس یا احساس خفگی مواجه می‌شوند؛ شرایطی که می‌تواند بر کیفیت ریکاوری بدن، عملکرد روز بعد و حتی ایمنی فرد تأثیر مستقیم بگذارد. درک دقیق علل این اختلال و آشنایی با روش‌های پیشگیری و درمان آن، بخشی از آمادگی حرفه‌ای برای صعودهای بلند محسوب می‌شود.

علت اصلی اختلال خواب در ارتفاع، کاهش فشار جزئی اکسیژن محیط است که بر سیستم تنفسی و مغزی تأثیر می‌گذارد. در شرایط کم‌اکسیژن، بدن برای جبران این کمبود، الگوی تنفس را تغییر می‌دهد؛

داروهای ضروری در کیف کمک‌اولیه کوهستان

آگاهی از دوز، زمان‌بندی و عوارض جانبی احتمالی صورت گیرد. در شرایطی که احتمال ادم ریوی یا مغزی وجود دارد، داروهایی مانند دگزامتازون نیز در گروه داروهای اضطراری قرار می‌گیرند، هرچند استفاده از آن‌ها نیازمند آموزش و مشورت پیشینی با پزشک است. داروهای ضدالرژی مانند لوراتادین یا دیفن‌هیدرامین، برای واکنش‌های آلرژیک ناشی از گزش حشرات یا مواد غذایی نیز باید در کیف وجود داشته باشند. همچنین استفاده از پمادهای ضد عفونی‌کننده، کرم‌های ضد سوختگی و داروهای موضعی برای درمان زخم‌های سطحی، آفتاب‌سوختگی یا تاول‌های پا، نباید فراموش شود. به‌علاوه، همراه داشتن قرص‌های تصفیه آب یا محلول‌های الکترولیت می‌تواند در جلوگیری از دهیدراتاسیون و حفظ تعادل املاح بدن مؤثر باشد.

التهاب یا اختلالات عملکردی را کنترل کنند، از اهمیت بالایی برخوردارند. در رأس این فهرست، داروهای مسکن و ضدالتهاب مانند ایبوپروفن یا استامینوفن قرار دارند که می‌توانند در کنترل دردهای عضلانی، سردردهای ناشی از ارتفاع یا صدمات جزئی مؤثر باشند. برای کنترل تهوع، که یکی از علائم شایع در بیماری ارتفاع یا خستگی شدید است، داروهایی مانند اندانسترون یا دیمن‌هیدرینات توصیه می‌شود. همچنین قرص‌های ضداسهال مانند لوپرامید، در مواجهه با اختلالات گوارشی ناشی از مصرف آب یا غذای آلوده، می‌توانند بسیار کارآمد باشند. یکی دیگر از داروهای کلیدی، استازولامید است که برای پیشگیری یا کاهش علائم بیماری حاد ارتفاع به کار می‌رود. این دارو با تسریع فرآیند هم‌هوایی، به بدن کمک می‌کند تا سریع‌تر با شرایط کم‌اکسیژن سازگار شود. البته مصرف آن باید با

صعود به ارتفاعات و ماجراجویی در دل طبیعت کوهستانی، همواره با ریسک‌های فیزیکی و پزشکی همراه است. از بریدگی‌های ساده تا عوارض پیچیده‌ای مانند بیماری ارتفاع، همه می‌توانند در زمانی کوتاه، وضعیت جسمی فرد را دگرگون کنند. در این میان، داشتن یک کیف کمک‌اولیه کامل و به‌روز، نه تنها نشانگر آمادگی حرفه‌ای یک کوهنورد است، بلکه می‌تواند در شرایط بحرانی، جان او یا هم‌نوردانش را نجات دهد. یکی از مهم‌ترین بخش‌های این کیف، داروهای ضروری هستند؛ موادی که بر اساس تجربه، دانش پزشکی و شرایط ویژه کوهستان انتخاب می‌شوند و باید با دقت، به‌روزرسانی و برنامه‌ریزی در کیف قرار گیرند.

در کوهستان، اغلب امکان دسترسی سریع به مراکز درمانی وجود ندارد، بنابراین داروهایی که بتوانند علائم شایع، درد،

تأثیر ارتفاع بر عملکرد قلبی تنفسی

در طی فرایند هم‌هوایی رخ می‌دهد. با این حال، در صورت صعود سریع یا قرارگیری طولانی در ارتفاعات بالا بدون آمادگی کافی، خطر بروز سندرم‌های ارتفاع، مانند بیماری حاد کوهستان، ادم ریوی یا ادم مغزی افزایش می‌یابد؛ شرایطی که نه تنها با اختلالات شدید تنفسی و قلبی همراه است، بلکه در صورت عدم درمان می‌تواند مرگبار باشد.

در چنین شرایطی، پیشگیری از بروز عوارض قلبی تنفسی، به‌ویژه در افراد مستعد، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. صعود آهسته، استراحت‌های منظم، مصرف مایعات کافی، تغذیه مناسب و پرهیز از فعالیت‌های شدید در روزهای ابتدایی حضور در ارتفاع از جمله اصول کلیدی محسوب می‌شود. همچنین بررسی وضعیت قلبی پیش از صعود، به‌ویژه در افراد با سابقه بیماری‌های قلبی یا سن بالا، توصیه می‌شود.

جبرانی را به کار می‌گیرد. تنفس افزایش می‌یابد تا جذب اکسیژن بالا رود، اما این هیپرونتیلیاسیون، می‌تواند به قلیایی شدن خون و بروز علائم ناراحت‌کننده‌ای مانند سرگیجه، بی‌خوابی و تنگی نفس در حالت استراحت منجر شود. در همین حال، قلب با افزایش ضربان و برون‌ده قلبی سعی در تأمین اکسیژن کافی برای بافت‌ها دارد، اما این فعالیت مداوم، فشار زیادی بر عضله قلب وارد می‌کند و در برخی موارد می‌تواند موجب بروز آریتمی، درد قفسه سینه یا تشدید بیماری‌های قلبی شود.

افرادی که به‌صورت تدریجی و اصولی در معرض ارتفاع قرار می‌گیرند، معمولاً تطابق بهتری نشان می‌دهند. افزایش تولید گلبول‌های قرمز، بهبود بازده اکسیژن‌رسانی و کاهش تدریجی ضربان قلب در حالت استراحت از جمله تغییرات مثبتی است که

صعود به ارتفاعات، فراتر از چالش‌های جسمی و روانی، با مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیک همراه است که عملکرد سیستم قلبی تنفسی را به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. کاهش فشار اکسیژن در ارتفاع، بدن را وادار می‌کند تا برای حفظ حیات و عملکرد طبیعی اندام‌ها، واکنش‌های پیچیده‌ای را آغاز کند. این سازگاری‌های بیولوژیک که بخشی از فرآیند تطابق با ارتفاع محسوب می‌شوند، در عین حال می‌توانند فشار مضاعفی بر قلب و ریه‌ها وارد کنند؛ به‌ویژه در افرادی که به‌خوبی برای این شرایط آماده نشده‌اند یا دارای مشکلات زمینه‌ای هستند.

در ارتفاع بالا، با کاهش فشار اکسیژن محیط، میزان اکسیژنی که به کیسه‌های هوایی ریه‌ها می‌رسد کاهش می‌یابد. این وضعیت باعث افت اشباع اکسیژن خون شریانی می‌شود و بدن برای جبران این کمبود، چندین سازوکار

کمک‌های اولیه در شرایط اضطراری کوهستان

در دسترس (چوب، باتوم، لباس اضافی) ضروری است. همچنین، در شرایطی که فرد دچار بیماری ارتفاع، حالت تهوع یا گیجی باشد، اقدامات حمایتی مانند پایین آوردن وی به ارتفاع کمتر، مصرف اکسیژن کمکی و رساندن مایعات می‌تواند بسیار مؤثر باشد. داشتن یک کیت کمک‌های اولیه مناسب، سبک، مقاوم و کامل برای هر تیم کوهنوردی الزامی است. این کیت باید شامل باند، گاز استریل، نوار چسب، پماد ضد عفونی، قیچی، داروهای پایه مانند مسکن، ضدتهوع، قرص‌های تصفیه آب، و در صورت امکان، داروهای ویژه ارتفاع باشد.

با این حال، مهم‌تر از داشتن تجهیزات، آموزش دیدن و تمرین مکرر سناریوهای امدادی است. هر عضو تیم باید بداند چگونه در مواجهه با یک بحران عمل کند، نه فقط برای کمک به دیگران، بلکه برای حفظ جان خود در شرایطی که ثانیه‌ها سرنوشت‌سازند. کوهنوردی، همواره ترکیبی از مهارت، تجربه و آمادگی است و کمک‌های اولیه، ستون اصلی این آمادگی در برابر ناشناخته‌های کوهستان محسوب می‌شود.

اکسیژن و گاهی ساعت‌ها پیاده‌روی تا اولین نقطه ایمن، باعث می‌شود که اقدامات ابتدایی درمانی اهمیت دوچندانی پیدا کنند. اولین اصل در مواجهه با حادثه، حفظ آرامش و ارزیابی صحنه است. اطمینان از ایمنی خود و مصدوم، پیش از هرگونه اقدام دیگر، باید در اولویت قرار گیرد.

سپس بررسی وضعیت هوشیاری، تنفس و گردش خون، به‌عنوان ارکان اصلی ارزیابی اولیه، باید با سرعت و دقت انجام شود. در صورت نیاز، اقدامات احیای قلبی-ریوی آغاز می‌شود، یا در صورت خونریزی، کنترل با فشار مستقیم و پانسمان انجام می‌گیرد. در کوهستان، حفظ دمای بدن مصدوم اهمیت ویژه‌ای دارد.

حتی خونریزی یا بی‌حرکتی ساده می‌تواند منجر به افت دمای بدن و آغاز هیپوترمی شود. بنابراین، پوشاندن فرد با پتوی نجات، کیسه خواب یا هر پوشش گرم موجود، گامی کلیدی در پیشگیری از بدتر شدن وضعیت جسمی اوست. در مورد شکستگی‌ها یا دررفتگی‌ها، بی‌حرکت‌سازی اندام آسیب‌دیده با استفاده از آتل‌های قابل‌انعطاف یا وسایل

کوهستان، با تمام زیبایی‌ها و شکوهش، می‌تواند به‌سرعت به محیطی خشن و بی‌رحم تبدیل شود؛ جایی که فاصله میان حادثه و فاجعه تنها چند دقیقه است.

در این فضا، کمک‌های اولیه نه فقط یک مهارت، بلکه ضرورتی حیاتی برای هر کوهنورد محسوب می‌شود. وقتی که دسترسی به نیروهای امدادی محدود یا غیرممکن است، واکنش به‌موقع، دانش پایه‌ای پزشکی و آرامش در تصمیم‌گیری می‌تواند جان یک نفر را نجات دهد.

اهمیت آمادگی برای شرایط اضطراری در کوهستان، برخاسته از ماهیت غیرقابل‌پیش‌بینی این محیط است؛ سقوط، سرمازدگی، گرم‌زدگی، شکستگی، گزش جانوران، خونریزی، یا حملات قلبی، همگی جزو سناریوهایی هستند که در ارتفاعات رخ می‌دهند و آمادگی برای مواجهه با آن‌ها می‌تواند تفاوت میان زندگی و مرگ را رقم بزند.

کمک‌های اولیه در کوهستان با اصول عمومی امداد تفاوت‌هایی دارد. شرایط سخت جغرافیایی، سرمای شدید، فشار کم