کوهستان و عوارض آن

وقتیکه انسان بکوهستان میرود چه تغییراتی در بدن او بوجود میآید؟قلب چگونه می‏تپد و ریه‏ها چگونه در هوای رقیق‏ فعالیت میکنند؟

انسان دیر زمانیست که متوجه اثر رضایتبخش کوهستان و تأثیر درمانی‏ نقاط کوهستانی شده است.ولی این موضوع که درمان چگونه صورت می‏گیرد و بدن انسان چگونه بنقاط مرتفع عادت می‏کند مجهول بود.انسان در شرایط کوهستان با شرایط جوی غیر عادی روبرو می‏شود.فشار و مقدار اکسیژن و حرارت محیط در کوهستانها همیشه کمتر است.ولی تشعشعات ماوراء بنفش در این نواحی بیشتر و وزش بادها تندتر است.

تمام این عوامل در فعالیت دستگاههای بدن مؤثر است.آنوقت بدن انسان‏ درصدد برمیآید که بمحیط جدید عادت کند.فعالیت شدید قلب و ریه‏ها موجب‏ پیدایش تغییراتی می‏شود که میزان آنها در ارتفاعات مختلف تفاوت دارد.مثلا اگر ارتفاع دو هزار متری جریان خونسازی را بهبود می‏بخشد،ارتفاع سه هزار متری نه فقط باعث فعالیت زیاد دستگاه تنفس و گردش خون می‏شود بلکه‏ نظم کار سیستم‏هائی را که اکسیژن را به بافت‏ها می‏رسانند تغییر شکل‏ می‏دهد.

ولی تحولات مزبور در ارتفاعات دو هزار متری سطح دریا دائمی نیست‏ و مدت دو یا سه هفته باقی می‏ماند و بکلی از بین می‏رود.و اما ارتفاعات سه هزار متر و بیشتر اثر شدیدتری دارد.تغییرات مزبور برای مدت زیاد حفظ میشوند و در پاره‏ای موارد در تمام طول عمر از بین نمی‏رود.

در درجه اول کار قلب تغییر می‏کند.از تعدد فشردگی قلب کاسته می‏شود.

در نتیجه مدت زمان استراحت آن بیشتر میشود و شبیه قلب ورزشکار تمرین دیده‏ می‏شود.شاید استقامت فوق العاده قلب کوه‏نشینان ناشی از همین باشد.

مطالعه افراد کوه‏نشین نشان داده است که در ارتفاع بالاتر از سه هزار متر کمبود اکسیژن بشدت عروق ریه‏ها را متسع میسازد و در نتیجه نیمه راست قلب‏ متحمل فشار بیشتر میشود.

و اما جریان بیماری‏ها در ارتفاعات کوهستانی چگونه است؟ آیا جریان بیماری در کوه‏نشینان و ساکنین زمین‏های هموار تفاوت دارد؟

تحقیقاتی که انجام داده شده حاکی از آن است که در ارتفاعات بیش از دو هزار متر اشخاصی که دارای نقص دریچه میترال قلب هستند بعلت کمبود اکسیژن احساس ناراحتی می‏کنند.ولی در مورد بیماری فشار خون که بین‏ کوه‏نشینان بسیار زیاد است منظره تفاوت پیدا می‏کند.

معلوم شده است که در کوهستانها استقامت بدن در مقابل تأثیر نامساعد محیط دور و بر افزایش می‏یابد.اینک بچند نمونه اشاره می‏کنیم.مثلا کوه‏نشینان‏ می‏توانند براحتی ارتفاعات یازده و حتی دوازده هزار متر را تحمل کنند.ولی‏ شخصی که در زمین‏های هموار زندگی می‏کند در ارتفاع 7 هزار متری بیهوش‏ می‏شود.کوه‏نشینان نه فقط می‏توانند در شرایط فقدان زیاد اکسیژن زندگی و کار کنند بلکه می‏توانند بعضی از عناصر سمی را که برای ساکنین زمین‏های‏ هموار مهلک است تحمل نمایند.کوه‏نشینان از بالا رفتن درجه حرارت که ممکن‏ است موجب آفتاب‏زدگی بشود ترس و واهمه‏ای ندارند.

بعده‏ای از افراد مورد آزمایش پیشنهاد نمودند که بسرعت از تپه‏های‏ به ارتفاع هفتصد متر بالا بروند.کوه‏نشینان این فاصله را بدون خستگی محسوس‏ ظرف پانزده دقیقه طی کردند ولی ساکنین زمین‏های هموار در بیست دقیقه بقله‏ رسیدند و خیلی خسته شدند.

بطور کلی باشخاص سالم میتوان توصیه کرد که دوره استراحت خود را در کوهستانها بگذرانند زیرا استراحت در نقاط مرتفع استقامت بدن را در مقابل‏ سرماخوردگیها و بیماریهای عفونی بالا میبرد و خلاصه کلام سلامتی را تقویت میبخشد و نشاط و خوشحالی می‏آورد.