



گر قصد صعود به ارتفاعات و رفتن به کوهستان را دارید کمی وقت بگذارید و این مطالب را بخوانید. به گزارش 90 البرز به نقل از **تکنکاک**، بدن انسان در سطح دریا بهترین عملکرد را دارد. در اینجا، سطح اکسیژن برای مغز و ریه های ما کافی است ما در ارتفاعات بسیار بالاتر، بدن ما نمی تواند به درستی عمل کند. گر کوهنوردان بخواهند به قله اورست، بلندترین قله جهان در ارتفاع 8848 متری از سطح دریا برسند، باید با آنچه به عنوان "منطقه مرگ" شناخته می شود، مقابله کنند. در این منطقه اکسیژن آنقدر کم است که بدن دقیقه به دقیقه و سلول به سلول شروع به مردن می کند. در منطقه مرگ، مغز و ریه های کوهنوردان دچار کمبود اکسیژن می شود، خطر حمله قلبی و سکته مغزی افزایش می یابد و به سرعت قضاوت آنها مختل می شود. نانا برک، کوهنوردی که در سال 2005 به اورست صعود کرد، می گوید: بدن شما در حال شکسته شدن است و اساساً می میرد. این به مسابقه ای با زمان تبدیل می شود. در سال 2019، حداقل 11 نفر در اورست جان خود را از دست دادند که تقریباً همه آنها مدتی را در منطقه مرگ سپری کردند. این فصل به یکی از برگبارترین فصل های اورست در تاریخ اخیر تبدیل شد. رخی از شرکت های اعزامی علت این مرگ ها را شلوعی می دانند و خاطر نشان کردند که قله در یک دوره نادر هوای خوب به قدری در بین کوهنوردان مسدود شد که کوهنوردان برای ماندن در نوبت صعود مجبور شدند برای مدت طولانی در منطقه مرگ گیر کنند. به گزارش کاتماندو پست، در 22 مه 2019، 250 کوهنورد برای رسیدن به قله تلاش کردند و بسیاری از کوهنوردان مجبور شدند برای بالا و پایین رفتن در صف منتظر بمانند. در سطح دریا، هوا حاوی حدود 21 درصد اکسیژن است. اما در ارتفاعات بالای 12000 پا، سطح اکسیژن 40 درصد کمتر می شود. جرمی ویندزور، پزشکی که در سال 2007 به اورست صعود کرد، به مارک هورل و بلاگ نویس اورست گفت که نمونه خون گرفته شده از چهار کوهنورد در منطقه مرگ نشان می دهد که کوهنوردان تنها با یک چهارم اکسیژنی که در سطح دریا مورد نیاز است زنده می مانند. ویندزور گفت: این سطح از اکسیژن با ارقام بیمارانی که در آستانه مرگ بودند قابل مقایسه بود. به گفته دیوید بریشرز، کوهنورد و فیلمساز، هوا در فاصله پنج مایلی از سطح دریا، اکسیژن کمی دارد که حتی با وجود مخازن هوای اضافی، می تواند نبیه «دویدن روی تردمیل و تنفس از طریق نی» باشد. کوهنوردان باید با کمبود اکسیژن سازگار شوند کمبود اکسیژن منجر به خطرات بی شماری برای سلامتی می شود. هنگامی که میزان اکسیژن در خون شما به کمتر از حد معینی می رسد، ضربان قلب شما تا 140 ضربه در دقیقه افزایش می یابد و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

کوهنوردان باید قبل از تلاش برای صعود به اورست به بدن خود فرصت دهند تا با شرایط سخت هیمالیا سازگار شود. اعضا معمولاً حداقل سه بار از کمپ اصلی اورست (که تقریباً از تمام کوه‌های اروپا در ارتفاع 17600 فوتی بالاتر است) به بالای کوه می‌روند و با هر سفر متوالی قبل از حرکت به قله، چند هزار فوت بالاتر می‌روند.

در طول آن هفته‌ها در ارتفاعات بالا، بدن شروع به تولید هموگلوبین بیشتری (پروتئین موجود در گلبول‌های قرمز خون می‌کند که به انتقال اکسیژن از ریه‌ها به بقیه بدن کمک می‌کند) تا کمبود اکسیژن را جبران کند.

ما هموگلوبین بیش از حد می‌تواند خون شما را غلیظ کند و پمپاژ خون در بدن را برای قلب دشوارتر کند که می‌تواند منجر به سکته مغزی یا تجمع ایاب در ریه‌های شما شود.

در اورست، وضعیتی به نام ادم ریوی در ارتفاع بالا (HAPE) رایج است. یک بررسی سریع پزشکی با گوشی می‌تواند صدای کلیک را نشان دهد، زیرا مایعی که به داخل ریه‌ها نشست می‌کند به اطراف می‌چرخد.

علائم دیگر عبارتند از خستگی، احساس خفگی قریب الوقوع در شب، ضعف، و سرفه مداوم که مایع سفید، آبی یا کف‌آلود بیرون می‌آورد. گاهی اوقات سرفه آنقدر شدید است که می‌تواند باعث ترک خورده دنده‌ها یا جدا شدن آنها شود. کوهنوردان مبتلا به HAPE همیشه تنگی نفس دارند، حتی در هنگام استراحت.

در منطقه مرگ، مغز شما می‌تواند شروع به متورم شدن کند، که می‌تواند منجر به حالت تهوع و نوعی روان‌پریشی شود.

پیت‌هکت، متخصص و پزشک در ارتفاعات به PBS گفت که سازگاری با ارتفاعات منطقه مرگ به سادگی امکان‌پذیر نیست. این تورم می‌تواند باعث تهوع، استفراغ و مشکل در تفکر و استدلال شود.

غذایی که دچار کمبود اکسیژن می‌شود می‌تواند باعث شود کوهنوردان مکان خود را فراموش کنند و وارد یک هذیان شوند که برخی کارشناسان آن را نوعی روان‌پریشی در ارتفاعات می‌دانند.

هیپوکسی مغزی کوهنوردان باعث می‌شود آنها به انجام کارهای عجیب و غریب کنند. به عنوان مثال لباس‌های خود را دور بریزند یا با دوستان خیالی صحبت کنند. سایر خطرات احتمالی عبارتند از بی‌خوابی، برف‌کوری و استفراغ.

رک‌گفت که در حین کوهنوردی از سرفه‌های مداوم و بی‌امان رنج می‌برد. او گفت: در هر دو یا سه نفس، بدن شما هوا می‌گیرد و خود را بیدار می‌کند. هوا آنقدر رقیق شده بود که او نمی‌توانست به درستی بخوابد.

هکت افزود: انسان‌ها شروع به زوال خواهند کرد، خواب یک مشکل می‌شود تحلیل عضلانی اتفاق می‌افتد و گاهی اوقات کاهش وزن رخ می‌دهد. تهوع و استفراغ ناشی از بیماری‌های مربوط به ارتفاع از جمله HAPE و HACE نیز باعث کاهش اشتها می‌شود. تابش خیره‌کننده برف و یخ بر پایان می‌تواند باعث برف‌کوری، از دست دادن موقت بینایی، یا ترکیدن رگ‌های خونی در چشم شما شود.

ما در منطقه مرگ هرگز از صفر درجه‌فahrenheit بالاتر نمی‌رود. برک‌گفت: هر پوستی که در معرض آن قرار گرفته باشد فوراً یخ می‌زند. ز دست دادن گردش خون در انگشتان دست و پای کوهنوردان می‌تواند باعث سرمازدگی و در موارد شدید در صورت مرگ پوست و بافت‌های پیرین قانقاریا شود. بافت‌گانگرن اغلب نیاز به قطع شدن دارد.

پن‌همه ضعف فیزیکی و اختلال در بینایی می‌تواند منجر به سقوط تصادفی شود. به گفته بورک، خستگی همیشه وجود دارد.

نصیحت‌گیری ضعیف همچنین می‌تواند باعث شود که کوهنوردان فراموش کنند دوباره به سمت طناب ایمنی بروند، از مسیر منحرف شوند یا تجهیزات جات‌دهنده مانند کپسول اکسیژن را به درستی آماده نکنند.

همانطور که دیوید کارتر، کوهنورد اورست و عضو هیات کوه‌نوردی NOVA در سال 1998 به PBS گفت، صعود در منطقه مرگ یک جهنم زندگی است.

لاکپا شریا، که 9 بار (بیش از هر زن دیگری روی زمین) به قله اورست رسیده است، قبلاً به Business Insider گفته بود که روزی که گروهی برای صعود به اورست تلاش می‌کنند دشوارترین دوره سفر است.

رای صعود موفقیت‌آمیز، همه چیز باید درست پیش برود. حدود ساعت 10 شب، کوهنوردان کمپ چهار را در ارتفاع 26000 پا ترک می‌کنند. اولین قسمت از صعود آنها در تاریکی انجام می‌شود که با نور ستاره و چراغ‌های جلو روشن می‌شود.

حدود هفت ساعت بعد، کوهنوردان معمولاً به قله می‌رسند. پس از استراحتی کوتاه مملو از خوشحالی و عکس، هیات کوه‌نوردی دور هم جمع می‌شوند و سفر 12 ساعته خود را به محل امن آغاز می‌کنند و در حالت ایده‌آل+ قبل از شب می‌رسند.