

Ako zabrániť dehydratácii organizmu?

- Do potápačského obleku sa obliekaj až tesne pred ponorom.
- Pred ponorom sa zbytočne nevystavuj slnečnému žiareniu.
- Obmedz konzumáciu alkoholu.
- Po každom ponore v morskej vode sa osprchuj sladkou vodou.

Najľahšou formou prevencie dehydratácie je pitie dostatočného množstva tekutín. Príjem tekutín však nesmie byť nárazový, lebo by viedol k zvýšenej tvorbe moču a zlepšenie hydratácie organizmu by nebolo dostatočné.

Vzhľadom na to je vhodné vypiť pohár vody (približne 2 – 2,5 dcl) každých 15 – 20 minút. To umožní primerané doplnenie vody do organizmu a zabráni zhoršenej výmene inertných plynov (dusíka), čo môže viesť k zvýšenej tvorbe bublín a vzniku dekompresnej nehody.



Výskumný pracovník DAN Europe vykonáva test hustoty moču počas výskumnej akcie DAN. Tento test stanovuje špecifickú hmotnosť moču, ktorá závisí od hydratácie potápača

SK/1114

Viac vody, menej bublín, bezpečnostná kampaň DAN Europe



Vďaka množstvu vedeckých štúdií DAN ukázal dôležitosť pitia vody a primeranej hydratácie organizmu potápača. Primeraná hydratácia napomáha zníženej tvorbe bublín, a tým zabraňuje vzniku dekompresnej choroby. Potápaj bezpečne, buď hydratovaný!!

Zisti viac o tejto a ďalších kampaniach DAN Europe na www.daneurope.org



Pripoj sa ku kampani na našej Facebook stránke



Buď s nami aj na Twitteri
#diverhydration #divingsafety

DAN Europe Foundation

Continental Europe Office
C.da Padune, 11 - 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org

Informácie o výhodách členstva DAN, kampaniach, výcvikových a výskumných aktivitách.

www.alertdiver.eu

DAN Europe online magazín s užitočnými zdrojmi informácií o potápačskej medicíne a výskumných aktivitách.

Bezpečnostne kampane DAN sú financované členskými príspevkami. DAN ďakuje všetkým svojim členom za podporu!

Viac vody, menej bublín

Propagácia dôležitosti hydratácie pri potápaní

DAN BEZPEČNOSTNÁ KAMPAŇ – HYDRATÁCIA ORGANIZMU

DAN
DIVERS ALERT NETWORK EUROPE



Čo je to hydratácia a ako ovplyvňuje bezpečnosť potápania?

Dehydratácia organizmu nastáva vtedy, keď ľudské telo stratí viac vody, ako prijme. To môže viesť k závažným zdravotným problémom. Pre potápača je dôležité uvedomiť si, že dehydratácia sa podieľa na vzniku dekompresnej nehody. Ako? Dehydratácia je dôvodom menšieho objemu krvnej plazmy a horšieho prekrvenia tkanív, čiže ide o tzv. zahustenie a zmenšenie prietoku krvi. Keďže sa krv podieľa na transporte živín a na výmene plynov, zahustená krv ovplyvňuje proces vysycovania tkanív dusíkom a iných inertných plynov, a tým zvyšuje riziko vzniku dekompresnej choroby.



Michael Board šampión v nádychovom potápaní, majiteľ Freedive Gili a člen DAN

Aké faktory majú vplyv na dehydratáciu organizmu?

Deväť základných faktorov, ktoré sa podieľajú na vzniku dehydratácie organizmu potápača:

- Dýchanie stlačeného vzduchu:** Stlačený vzduch v potápačských fľašiach je zbavený vlhkosti. Keďže pri dýchaní sa takýto suchý vzduch v dýchacích cestách zvlhčuje, dochádza k strate vody. Strata vody sa zvyšuje dýchaním chladnejšieho vzduchu.
- Diuréza pri potápaní (zvýšená produkcia moču):** Zvýšením okolitého tlaku a nižšou teplotou vody, ako je teplota ľudského tela, dochádza pri potápaní k presunu krvi z periférnych častí organizmu do telesného jadra. To má za následok zvýšenú tvorbu moču obličkami, čím dochádza k strate vody a solí.
- Potenie:** Ak je teplota vzduchu taká vysoká, že sa človek potí aj v tričku, potápač si musí uvedomiť, ako veľmi sa bude potiť v potápačskom obleku.
- Slnko, teplo a vietor:** Počas teplých slnečných a vlhkých dní sa človek potí viac. Ak sa takáto strata tekutín nenahradí, dochádza k dehydratácii. Netreba zabudnúť, že aj vietor prispieva k zvýšenému odparovaniu potu, a tým aj väčšej strate vody z organizmu.
- Morská voda:** Po zaschnutí morskej vody zostávajú na pokožke malé kryštálky soli, tie „vyťahujú“ vodu z pokožky, a tým sa podieľajú na zvýšení straty tekutín z organizmu.
- Lieky:** Niektoré lieky môžu podporovať zvýšenú tvorbu moču (diurézu), čo môže viesť k dehydratácii organizmu, ak nie je príjem tekutín dostatočný na pokrytie takejto straty vody z organizmu.
- Alkohol:** Pitie alkoholu a potápanie sa nikdy neodporúča kombinovať. Okrem iného alkohol podporuje vylučovanie moču.
- Vracanie a hnačka:** Pri vracaní a hnačke dochádza k veľmi rýchlej dehydratácii organizmu, keďže strata vody a elektrolytov z organizmu je rýchla.
- Let lietadlom:** Vzduch v lietadle – tak ako v potápačskej fľaši – je čiastočne zbavený vlhkosti, čo vedie k strate vody dýchaním. Pitím koly, kávy alebo piva pred letom alebo počas letu sa dehydratácia organizmu ešte zvýši, keďže tieto tekutiny podporujú vylučovanie moču. Preto sa ľahko môže stať, že do cieľovej destinácie príletí potápač dehydrovaný. Na zabránenie dehydratácie sa odporúča vypiť približne 240 ml vody každú štvrt hodinu.

Vzhľadom na tieto faktory, ako aj na priebeh bežnej potápačskej dovolenky alebo víkendú spojeného s potápaním, keď sa potápači potápajú aj niekoľkokrát za deň, je veľmi dôležité zabrániť dehydratácii organizmu z hľadiska prevencie vzniku dekompresnej choroby.

Aké sú príznaky a symptómy dehydratácie organizmu?

Treba si skontrolovať farbu moču. Jeho farba by mala byť priesevinná – biela alebo svetložltá. Tmavšia farba moču značí väčšiu dehydratáciu organizmu.

Symptómy dehydratácie organizmu sú tieto:

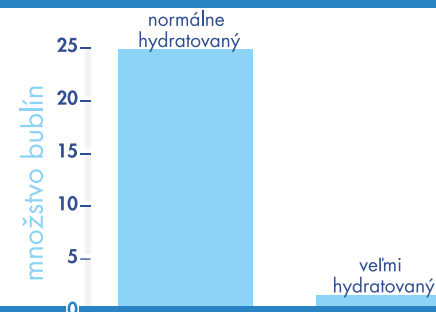
Mierna dehydratácia (strata tekutín sa môže nahradiť pitím vody)

- Smäd (ak je človek smädný, znamená to, že je už mierne dehydrovaný),
- pocit suchých úst, pocit „lepkavých“ úst,
- závrat (točenie hlavy),
- bolesť hlavy,
- svalové kŕče.

Závažná dehydratácia (stratu tekutín je potrebné doplniť infúziami)

- Extrémny smäd a veľmi suchý pocit v ústach,
- suchá pokožka, ktorá sa môže odlupovať,
- zrýchlený a slabý pulz,
- zrýchlené dýchanie.

Hydratácia a produkcia cirkulujúcich bublín



Ponor: 20 minút v hĺbke 45m



Primeraná (správna) hydratácia výrazne znižuje riziko cirkulujúcich bublín