

Dehidrasyonu önlemek

- Dalıştan hemen öncesine kadar dalış elbisesi giymeyin
- Fazla güneşte kalmamaya ve güneş yanığı olmamasına dikkat edin
- Alkol tüketimini azaltın veya hiç kullanmayın
- Her dalıştan sonra tatlı su ile durulanın

Aslında yapılacak en basit şey bol bol su içmektir. Fakat plazma hacmini gereğinden fazla arttırmak istemezsiniz aksi halde vücut dokularının suya doymasını sağlamak yerine sadece idrar üretimini arttırırsınız.

Bu nedenle her 15-20 dakikada bir bardak su içilmesi önerilmektedir. Böylece dokuların sıvı alması ve sonuç olarak da kabarcık oluşumu ve DCS'ye yol açan gaz alışverişinin azalması önlenmiş olacaktır.



DAN Europe Araştırmacılarından biri DAN Research etkinliğinde İdrar Yoğunluğu testi yapıyor. Bu test dalıcının su alımı durumuna göre idrar özgül ağırlığını belirler

TR11014

“Daha Fazla Su, Daha Az Kabarcık” Bir DAN Europe güvenlik kampanyası



Pek çok araştırma çalışmaları boyunca DAN, bir dalgıç için su içmenin ve susuz kalmamanın önemini göstermiştir. Yeterli miktarda su alımı kabarcık oluşumu ve DCS'yi önlemede önemli rol oynamaktadır. Susuz kalmayın, güvenli dalın!

Bu konu ve DAN Europe'un diğer güvenlik kampanyaları hakkında daha fazla bilgi almak için www.daneurope.org



Facebook sayfamızdaki kampanyamıza katılın



Kampanyalarımızı Twitter 'da #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

DAN Üyelik faydaları hakkında bilgi, güvenlik kampanyaları, Eğitim ve Araştırma etkinlikleri ve daha fazlası.

www.alertdiver.eu

DAN Europe'un dalış tıbbi ve araştırmaları hakkında faydalı bilgiler sunan resmi online dergisi.

Güvenlik kampanyaları DAN Üyelik aidatları ile finanse edilmektedir. Değerli desteklerinden ötürü bütün üyelerimize teşekkür ederiz!

Daha fazla su, daha az kabarcık

Dalışta su alımının (Hidrasyon) önemini teşvik etmek

GÜVENLİK KAMPANYASI – SU ALIMI (HİDRASYON)



Dehidrasyon nedir dalış güvenliğini nasıl etkiler?

Dehidrasyon yani susuzluk, vücudun aldığı miktardan daha fazla sıvı kaybettiği zaman meydana gelir ve bu da sakınılması gereken tıbbi problemlere yol açar. Dalgıç olarak sizi ilgilendiren diğer bir konu da şudur: Dehidrasyon Dekompresyon Hastalığı'na (DCS) katkıda bulunan bir risk faktörüdür. Neden mi? Susuzluk kan plazma hacmini ve doku perfüzyonunu azaltır, böylece kan yoğunlaşır ve kan akışı yavaşlar. Kan besin maddelerinin taşınmasından ve gaz alışverişinden sorumlu olduğu için kanın yoğunlaşmasıyla birlikte Nitrojen gazının çıkışı etkilenecek ve DCS oluşma riski artacaktır.



Michael Board, nefes tutma şampiyonu, Freedive Gilli'nin sahibi ve bir DAN üyesi

Susuzluğa katkıda bulunan faktörler nelerdir?

Dalıcının susuz kalmasında önemli rol oynayan dokuz davranışsal ve çevresel faktör bulunmaktadır:

- Basıncılı hava solunak:** Scuba tüpünüzün içindeki hava kurudur ve bu kuru havayı nemlendirmek için daha fazla sıvı kaybedersiniz. Su sıcaklığı daha da soğuduğunda akciğerleriniz havayı ısıtmak için daha fazla güç sarfedecektir ve bu da nem kaybını arttıracaktır.
- Suya batmaya bağlı idrar üretimi artar:** Dalış sırasında, ortam basıncının artması ve suyun giderek soğuması el ve ayaklardaki kan damarlarının daralmasına neden olur ve kan yön değiştirerek el ve ayaklar yerine sizi korumak için vücudun merkezine (kalp, akciğerler ve büyük ana kan damarlarına) doğru giderler. Reaksiyon olarak da böbrekler daha fazla idrar üretir ve bu da daha fazla su ve tuz kaybı demektir.
- Terlemek:** Eğer zaten sıcak bir iklimde iseniz ve sadece t-shirt giydiğiniz halde terliyorsanız, dalış elbisesi giydiğinizde ne kadar terleyeceksiniz bir düşünün.
- Güneş, sıcaklık ve rüzgar:** Sıcak, güneşli veya nemli günlerde daha fazla terlersiniz. Eğer kaybedilen sıvılar yerine konmaz ise susuz kalırsınız. Ayrıca güzel bir rüzgar esintisiyle de ter ve nem buharlaşır ve dehidrasyon artar.
- Deniz Suyu/Tuz:** Tuzlu su derinizde kuruduğu zaman, ardında tuz kristalleri bırakır. Bu kristaller de derinizdeki nemi alarak dehidrasyonu artırır.
- İlaç kullanımı:** Bazı ilaçlar diüretik (idrar söktürücü) özelliğe sahiptir. Bu da demek oluyor ki, vücut hücrelerinizdeki suyu emerek idrar üretimini artırır ve dehidrasyona neden olurlar.
- Alkol:** İçkiliyken dalış yapmak asla tavsiye edilmemektedir; ve buna ek olarak alkol sizi daha hızlı bir şekilde susuz bırakır.
- Hastalık / Diyare:** Çok kısa sürede fazla miktarda sıvı ve elektrolit kaybına neden olduğundan kusmak (örneğin hastalık nedeniyle) veya turist ishali gibi durumlar dehidrasyona yol açar.
- Uçuş/Uçak:** Dalış tüpünde olduğu gibi kabindeki hava da çok kurudur ve vücudunuzun daha hızlı sıvı kaybetmesine neden olur. Belki de uçuş sırasında kahve, kola veya bira içtiniz ancak bu içeceklerin hiçbiri (diyüretik olduklarından) suyun yerini tutmayacaktır. Sonuç olarak, hafif şiddetli bir dehidrasyon ile tatil bölgesine ulaşabilirsiniz. Uçuşun her bir saati için 240ml su içilmesi önerilmektedir.

Örneğin hafta sonları veya dalış tatillerinde birçok dalıcının her gün ve hatta günde birkaç defa dalmak isteyeceklerini düşünürsek susuzlukla birlikte artan DCS riskini de anlayabiliriz.

Dehidrasyonun belirti ve bulguları nelerdir?

İdrar rengini kontrol edin. Saydam ve açık sarı renkte olmalıdır. Normalde koyu renkli idrar susuz olduğunuzun işaretidir.

Dehidrasyon belirtileri şunlardır:

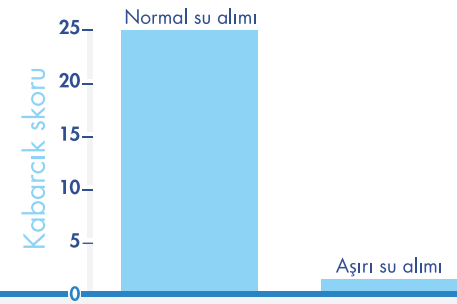
Hafif-Orta şiddetli (su içerek giderilebilir)

- Susuzluk (susamadan önce su için susadığınızda zaten dehidrasyon başlamış demektir)
- Kuru veya yapışkan ağız
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Kramp

Şiddetli hidrasyon (hemen tıbbi bakım gerektirir):

- Aşırı susuzluk ve çok kuru ağız
- Çimdiklendiğinde sarkarak yavaşça düzelen kuru deri
- Hızlı kalp atışı, zayıf nabız
- Hızlı soluma

Su alımı ve kabarcık üretimi



45m derinlikte 20 dk. dalış

Yeterli miktarda su alımı dolaşımdaki kabarcıkları önemli ölçüde azaltmaktadır.

