

Zapobieganie odwodnieniu

- Nie zakładaj kombinezonu nurkowego zbyt wcześnie przed nurkowaniem
- Chron się przed słońcem /oparzeniem słonecznym
- Unikaj lub ogranicz spożycie alkoholu
- Oplucz się słodką wodą po każdym nurkowaniu

Najłatwiejszą rzeczą, jaką możesz zrobić to pić odpowiednio dużo wody. Ale nie chcemy zbyt gwałtownie zwiększyć objętości osocza krwi, ponieważ zwiększa to produkcję moczu, zamiast nawadniać tkanki ciała.

Radzi się, by wypijać szklankę wody co 15-20 minut. To pozwoli twoim tkankom nawodnić się i w konsekwencji uniknąć ograniczenia wymiany gazowej. Ograniczona wymiana gazowa może prowadzić do powstawania pęcherzyków i DCS.



Naukowiec DAN Europe wykonuje badanie gęstości moczu podczas imprezy DAN Research. To badanie określa gęstość właściwą moczu, która zależy od stanu nawodnienia nurka

„Więcej wody, mniej bąbelków”: kampania bezpieczeństwa DAN Europe



W czasie swoich wielu badań, DAN zwracał uwagę na to, jak ważne jest picie wody i bycie dobrze nawodnionym dla nurka. Dobre nawodnienie gra ważną rolę w ograniczaniu formowania się pęcherzyków i zapobieganiu DCI. Bądź nawodniony, nurkuj bezpiecznie!

Dowiedz się więcej na temat tej i innych kampanii bezpieczeństwa DAN Europe na stronie www.daneurope.org



Dołącz do kampanii na naszej stronie na Facebook'u



Śledź naszą kampanię na Twitter'ze na #diverhydration #divingsafety

DAN Europe Foundation

Continental Europe Office
P. O. BOX 77, 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org

Informacje na temat korzyści z członkostwa w DAN, kampanii bezpieczeństwa, działań i szkoleń i badań DAN i wiele więcej.

www.alertdiver.eu

Oficjalny magazyn internetowy DAN Europe z użytecznymi informacjami na temat medycyny nurkowej i badań

Kampanie bezpieczeństwa są finansowane ze składek członkowskich DAN. Dziękujemy wszystkim członkom za ich wsparcie!

PL/1014

Więcej wody, mniej bąbelków

Promowanie znaczenia hydratacji w nurkowaniu

KAMPANIA BEZPIECZEŃSTWA – NAWODNIENIE



Co to jest odwodnienie i jak wpływa na bezpieczeństwo nurkowania

Do odwodnienia dochodzi, kiedy ciało traci więcej płynów niż przyjmuje. Może to prowadzić do problemów medycznych, których należy unikać. Jako że jesteś nurkiem, odwodnienie stanowi jeszcze jeden problem: jest to czynnik sprzyjający powstaniu choroby dekompresyjnej (ang. Decompression Sickness, DCS). Dlaczego? Odwodnienie zmniejsza objętość osocza krwi i perfuzję tkanek. Oznacza to zgęstnienie krwi i ograniczenie jej przepływu. Jako że krew jest częściowo odpowiedzialna za transport substancji odżywczych i wymianę gazową, gęstsza krew negatywnie wpłynie na odgazowanie azotu i zwiększa ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej (DCS).



Michael Board, mistrz w nurkowaniu swobodnym, właściciel Freedive Gili i członek DAN

Jakie czynniki sprzyjają odwodnieniu?

Dziewięć zachowań i czynników środowiskowych gra główną rolę w odwodnieniu nurka:

- **Oddychanie sprężonym powietrzem:** powietrze w butli nurkowej jest suche i tracisz wiele płynów by je wylżyć. Przez to, że woda ma niższą temperaturę, twoje płuca muszą jeszcze ciężiej pracować, by je ogrzać i to dodatkowo zwiększa utratę płynów.
- **Diureza zanurzeniowa (zwiększona produkcja moczu):** podczas nurkowania zwiększone ciśnienie otoczenia i niższa temperatura wody powoduje zwężenie się naczyń krwionośnych w kończynach i przeniesienie krwi z kończyn do centralnego obszaru twojego ciała (serce, płuca i duże naczynia krwionośne) aby utrzymać temperaturę ciała. W reakcji na to nerki zwiększają produkcję moczu, co oznacza utratę wody i soli.
- **Pocenie się:** jeśli jesteś w ciepłym klimacie i pocisz się w samym t-shirtcie, wyobraź sobie jak będziesz pocić się w skafandrze nurkowym.
- **Słońce, ciepło i wiatr:** w ciepły, słoneczny lub wilgotny dzień pocisz się bardziej. Jeśli utracone płyny nie zostaną uzupełnione, będziesz odwodniony. Również miła chłodna bryza przyspiesza parowanie potu i wilgoci, zwiększając odwodnienie.
- **Morska woda/sól:** gdy słona woda wysycha na twojej skórze, zostawia na jej powierzchni kryształ soli. Sól pochłania wilgoć ze skóry, zwiększając odwodnienie.
- **Lekarstwa:** pewne leki dają efekt diuretyczny. Oznacza to, że zwiększają odwodnienie, pochłaniając wodę z komórek ciała i zwiększając produkcję moczu.
- **Alkohol:** picie alkoholu i nurkowanie nigdy nie było zalecane. Co więcej alkohol odwadnia cię szybciej.
- **Choroba/biegunka:** wymioty (na przykład spowodowane chorobą morską) czy biegunka podróżnika powodują, że odwadniasz się, ponieważ twój organizm traci dużą ilość płynów w krótkim czasie.
- **Lot/samolot:** tak jak w butli nurkowej, tak i w kabinie samolotu powietrze jest znacznie suchsze, przez co twoje ciało traci płyny szybciej. Być może podano ci kawę, kolę lub piwo w czasie lotu, ale te napoje nie mają takiego samego efektu nawadniającego jak czysta woda (są diuretykami). W efekcie możesz przylecieć z łagodnym odwodnieniem. Zalecane jest wypijanie 240 ml wody na każdą godzinę lotu.

Biorąc pod uwagę, że wielu nurków nurkuje dzień w dzień, lub nawet kilka razy dziennie, na przykład w weekendy lub w czasie wakacji nurkowych, łatwo jest zrozumieć, że zwiększone odwodnienie i ryzyko DCS.

Jakie są objawy i symptomy odwodnienia?

Sprawdź kolor moczu. Powinna być przezroczysta lub lekko żółta. Ciemniejszy kolor moczu normalnie oznacza że jesteś odwodniony.

Symptomy odwodnienia obejmują:

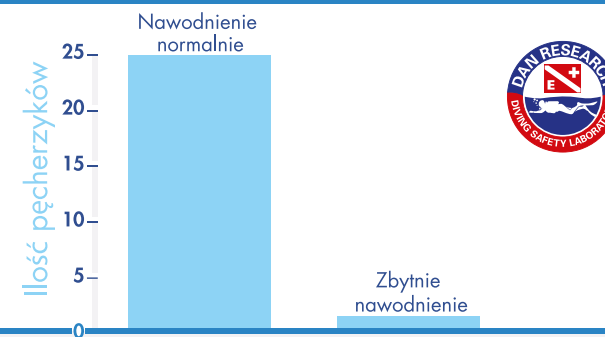
Łagodna do średniej
(może być leczona przez picie wody)

- Pragnienie (pij zanim będziesz spragniony, bo pragnienie oznacza że już jesteś trochę odwodniony)
- Suche usta
- Zawroty głowy
- Ból głowy
- Skurcze mięśni

Ciężka (potrzebna jest pomoc medyczna):

- Silne pragnienie i bardzo suche usta
- Sucha skóra, która powoli się prostuje po uszczypnięciu
- Szybka praca serca, słaby puls
- Szybkie oddychanie

Nawodnienie i wytwarzanie pęcherzyków



20 minutowe nurkowanie na głębokość 45 m.

Dobre nawodnienie znacząco zmniejsza ilość pęcherzyków w obiegu