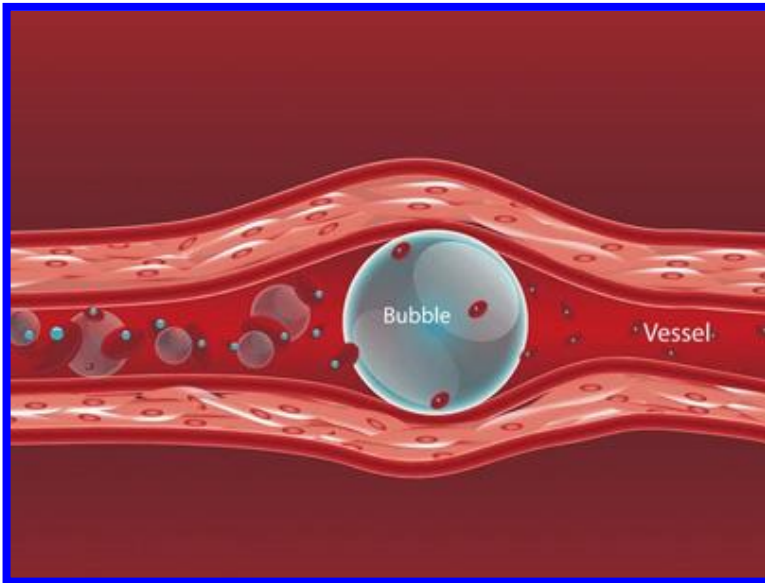


تجزیه و تحلیل کامل بیماری برداشت فشار در غواصی



غواصی یکی از فعالیت‌های محبوب و هیجان‌انگیز در دنیای زیر آب است که به شما این فرصت را می‌دهد تا زیبایی‌های اقیانوس‌ها و دریاها را کشف کنید. با این حال، غواصی مانند هر فعالیت دیگری، می‌تواند با خطرات و مشکلاتی همراه باشد. یکی از مشکلات جدی که غواصان ممکن است با آن مواجه شوند، بیماری برداشت فشار است. در این مقاله به تجزیه و تحلیل کامل بیماری برداشت فشار در غواصی، علل، علائم، روش‌های پیشگیری و درمان آن خواهیم پرداخت.

بیماری برداشت فشار چیست؟

بیماری برداشت فشار که به نام **بیماری دکامپرشین** یا **بیماری عدم کاهش فشار** نیز شناخته می‌شود، به مجموعه‌ای از علائم و مشکلات پزشکی اشاره دارد که به دلیل کاهش ناگهانی فشار محیطی بر روی بدن در حین صعود به سطح آب رخ می‌دهد. این بیماری معمولاً در غواصی‌های عمیق و طولانی‌مدت بیشتر دیده می‌شود و به دلیل تغییرات سریع فشار می‌تواند به مشکلات جدی منجر شود.

بیماری برداشت فشار زمانی اتفاق می‌افتد که حباب در بافت یا خون پس از غواصی تشکیل شده باشد، به‌طورمعمول آن‌ها حباب‌های نیتروژن هستند، اما می‌توانند حباب‌های هلیوم نیز باشند اگر از آن گاز نیز استفاده کرده باشد. واکنش بدن و مشکلات آن بستگی به اندازه حباب‌ها، مقدار آن‌ها و مکان‌های تشکیل شده دارد. علائم بیماری رفع فشار ممکن است در عرض ۳۰ دقیقه ظاهر شود و یا ۲۴ ساعت بعد از غواصی خود را نشان دهند.

علل بیماری برداشت فشار

بیماری برداشت فشار در هنگام غواصی به دلایل زیر ایجاد می‌شود:

۱- کاهش سریع فشار محیطی

در هنگام صعود از عمق به سطح آب، فشار محیطی به سرعت کاهش می‌یابد. اگر غواص به سرعت به سطح صعود کند، گازهایی که در بدن او تحت فشار بالایی حل شده بودند، به سرعت به صورت حباب درمی‌آیند و می‌توانند به بافت‌های بدن آسیب برسانند.

۲- عدم استفاده صحیح از جداول برداشت فشار

غواصان باید طبق جداول برداشت فشار و برنامه‌های صعود به آرامی و مرحله به مرحله از عمق به سطح بیایند. عدم پیروی از این جداول و صعود سریع می‌تواند خطر ابتلا به بیماری برداشت فشار را افزایش دهد.

۳- غواصی بدون استفاده از دایو کامپیوتر

دایو کامپیوتر یک ابزار بسیار مهم در غواصی است که به دقت در حال اندازه‌گیری شرایط غواصی است، و در پیشگیری از بیماری برداشت فشار ضروری می‌باشد. عدم استفاده از این وسیله می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری را افزایش دهد.

جداول غواصی و کامپیوترهای غواصی در بیماری برداشت فشار

بیشتر جداول غواصی و الگوریتم‌های کامپیوتری به‌طور کلی با حدود ۱٪ از خطر ابتلا به بیماری برداشت فشار (DCS) طراحی شده‌اند. این بدان معناست که حتی اگر به‌دقت از جداول غواصی پیروی کنید، همچنان در معرض ریسک کوچکی از بیماری برداشت فشار در هر غواصی خواهید بود. با این حال، مهم است که بدانید این ابزارها و الگوریتم‌ها نیز دارای محدودیت‌هایی هستند که باید به‌دقت در نظر گرفته شوند.

۱- جداول غواصی و خطر بیماری برداشت فشار

جداول غواصی معمولاً برای محاسبه زمان‌های مناسب برای صعود به سطح و کاهش فشار به‌طور تدریجی طراحی شده‌اند تا خطر بیماری برداشت فشار را به حداقل برسانند. با این حال، این جداول نمی‌توانند تمامی عوامل فردی و محیطی را که بر خطر ابتلا به DCS تأثیر می‌گذارند، به‌طور کامل محاسبه کنند.

۲- الگوریتم‌های کامپیوتری غواصی و محدودیت‌های آن‌ها

کامپیوترهای غواصی به شما کمک می‌کنند تا زمان مناسب برای صعود و توقف‌های برداشت فشار را بر اساس الگوریتم‌های علمی محاسبه کنید. اما باید توجه داشته باشید که این الگوریتم‌ها به‌طور کامل نمی‌توانند تمام عوامل مؤثر بر خطر DCS را بررسی کنند.

۳- عواملی که جداول غواصی و کامپیوترها نمی‌توانند محاسبه کنند

جداول و کامپیوترهای غواصی نمی‌توانند عواملی مانند ضربان قلب، میزان جذب اکسیژن، تناسب‌اندام و وضعیت روحی غواص را پردازش کنند. این عوامل می‌توانند بر میزان خطر ابتلا به بیماری برداشت فشار تأثیر بگذارند و باید به‌طور مستقل مورد توجه قرار گیرند.

۴- ضرورت توجه به وضعیت بدنی و روحی غواص

برای کاهش خطر بیماری برداشت فشار، علاوه بر پیروی از جداول غواصی و استفاده از کامپیوترهای غواصی، باید به وضعیت بدنی و روحی خود توجه داشته باشید. به‌عنوان مثال، تناسب‌اندام و وضعیت روحی مناسب می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به DCS کمک کند.

علائم بیماری برداشت فشار

بیماری برداشت فشار می‌تواند با علائم متنوعی همراه باشد که بسته به شدت بیماری متفاوت است. علائم شایع شامل:

۱- درد مفاصل و عضلات

درد و ناراحتی در مفاصل و عضلات بدن، یکی از علائم شایع بیماری برداشت فشار است.

۲- خستگی و ضعف عمومی

احساس خستگی و ضعف عمومی از دیگر علائم بیماری برداشت فشار است که معمولاً به‌صورت تدریجی ظاهر می‌شود.

۳- سرگیجه و تهوع

سرگیجه، تهوع و در برخی موارد، سردرد می‌تواند نشان‌دهنده ابتلا به بیماری برداشت فشار باشد.

۴- تنگی نفس و مشکلات تنفسی

تنگی نفس و مشکلات تنفسی نیز از علائم جدی این بیماری هستند و باید به‌سرعت درمان شوند.

راه‌های پیشگیری از بیماری برداشت فشار

پیشگیری از بیماری برداشت فشار از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند با رعایت نکات زیر انجام شود:

۱- رعایت برنامه‌های صعود مناسب : غواصان باید طبق برنامه‌های دایو کامپیوتر و جداول غواصی صعود عمل کنند. صعود تدریجی و پیروی از برنامه‌های مناسب می‌تواند از بیماری برداشت فشار جلوگیری کند.

۲- استفاده از تجهیزات مناسب : تجهیزات غواصی مناسب و به‌روز باید برای هر غواص فراهم شود. این تجهیزات باید شامل همه موارد غواصی باشد به خصوص در دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار

۳- آموزش و آگاهی : آموزش‌های لازم درباره تکنیک‌های صحیح غواصی و شناخت بیماری برداشت فشار می‌تواند به پیشگیری از این بیماری کمک کند.

۴- مراقبت از سلامت عمومی : حفظ سلامت عمومی و انجام چکاپ‌های پزشکی منظم می‌تواند به پیشگیری از مشکلات غواصی کمک کند.

درمان بیماری برداشت فشار

در صورت ابتلا به بیماری برداشت فشار، درمان‌های زیر می‌تواند مفید باشد:

۱- انتقال به اتاق فشار : درمان اصلی برای بیماری برداشت فشار، انتقال به مرکز درمانی مناسب و استفاده از اتاق فشار است که فشار را به تدریج کاهش می‌دهد.

۲- داروهای ضد التهاب و مسکن : در برخی موارد، پزشک ممکن است داروهای ضد التهاب و مسکن برای کاهش درد و ناراحتی تجویز کند.

۳- استراحت و مراقبت پزشکی : استراحت کافی و مراقبت‌های پزشکی در خانه نیز از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند به بهبودی کمک کند.

نتیجه‌گیری

بیماری برداشت فشار یک مشکل جدی است که می‌تواند سلامت غواصان را تهدید کند. با شناخت علل، علائم و روش‌های پیشگیری و درمان این بیماری، می‌توانید از خطرات آن جلوگیری کنید و تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش از غواصی داشته باشید. رعایت نکات پیشگیرانه و توجه به علائم بیماری می‌تواند به شما کمک کند تا از غواصی خود بیشترین لذت را ببرید و از مشکلات احتمالی در امان باشید.



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین

مرکز غواصی بین‌المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله به شرط امانت‌داری و رعایت اخلاق حرفه‌ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می‌باشد