

چرا برخی از غواصان با پوشیدن لباس‌های مناسب همچنان احساس سرما می‌کنند؟



احساس سرما در هنگام غواصی می‌تواند برای بسیاری از غواصان یک تجربه ناخوشایند باشد، حتی زمانی که از لباس‌های غواصی مناسب و تجهیزات حفاظتی استفاده می‌کنند. اگرچه ممکن است به نظر برسد که دمای آب تنها دلیل برای احساس سرما است، اما عوامل مختلف دیگری نیز می‌توانند در این مسئله دخیل باشند. در این مقاله، به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که چرا برخی از غواصان با وجود تجهیزات مناسب همچنان احساس سرما می‌کنند و عوامل مختلفی که بر این موضوع تاثیرگذار هستند را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

۱- تفاوت‌های طبیعی در دمای بدن افراد

یکی از دلایل اصلی برای احساس سرما در هنگام غواصی، تفاوت‌های طبیعی در دمای بدن افراد است. دمای بدن انسان به طور طبیعی متغیر است و به عوامل مختلفی از جمله ژنتیک، سن و جنسیت بستگی دارد. برخی از افراد به طور طبیعی دمای بدن بالاتری دارند و برخی دیگر دمای بدن پایین‌تری. به طور کلی، زنان نسبت به مردان بیشتر احساس سرما می‌کنند. این تفاوت به دلیل تفاوت‌های فیزیولوژیکی و هورمونی است که بر دمای بدن تأثیر می‌گذارد.

* نقش جنسیت در احساس سرما

زنان به دلیل داشتن درصد بالاتری از چربی زیرپوستی و نسبتاً کمتر از توده عضلانی، نسبت به مردان در دماهای پایین‌تر بیشتر احساس سرما می‌کنند. چربی زیرپوستی در واقع یک لایه عایق است که به حفظ حرارت بدن کمک می‌کند، اما در مقایسه با توده عضلانی، محافظت کمتری در برابر سرمای آب ارائه می‌دهد.

* سن و دمای بدن

افراد مسن نیز معمولاً نسبت به جوان‌ترها بیشتر احساس سرما می‌کنند. این موضوع به دلیل تغییرات طبیعی در دمای بدن با افزایش سن است. به طور کلی، با افزایش سن، سیستم‌های تنظیم دما بدن ضعیف‌تر شده و سرعت متابولیسم کاهش می‌یابد، که این امر می‌تواند باعث افزایش احساس سرما شود.

۲- تاثیر وضعیت فیزیکی و سلامت عمومی

وضعیت فیزیکی و سلامت عمومی نیز بر میزان احساس سرما در هنگام غواصی تاثیرگذار است. افرادی که از نظر فیزیکی سالم‌تر و قوی‌تر هستند، ممکن است مقاومت بیشتری در برابر سرما داشته باشند. برعکس، افراد با شرایط پزشکی خاص یا کسانی که به تازگی از بیماری بهبود یافته‌اند، ممکن است احساس سرما را به مراتب بیشتر تجربه کنند.

* وضعیت فیزیکی و قدرت بدنی

افرادی که تناسب اندام بهتری دارند و ورزشکار هستند، به دلیل داشتن توده عضلانی بیشتر و توانایی بهتر در تولید گرما، ممکن است کمتر احساس سرما کنند. این در حالی است که افراد کم‌تحرک یا کسانی که به مدت طولانی به فعالیت‌های ورزشی نمی‌پردازند، بیشتر ممکن است سرما را تجربه کنند.

* ضعیف بودن جریان خون

ضعیف بودن جریان خون می‌تواند علل مختلفی داشته باشد، از جمله: کشیدن سیگار، فشارخون بالا و یا بیماری قلبی رعایت رژیم غذایی متعادل، کاهش میزان چربی و کلسترول باعث بهبود جریان خون در بدن خواهد شد. کاهش مصرف گوشت قرمز، هله‌هوله، غذاهای آماده و افزایش مصرف میوه و سبزی‌های تازه، غلات سبوس‌دار گوشت کم‌چرب و ماهی‌های سالم مانند سالمون و ماهی تن در رفع این بیماری مؤثر است.

استعمال دخانیات باعث افزایش میزان کلسترول در رگ‌های خون و در نتیجه سفت شدن دیواره رگ‌ها و انقباض رگ‌های خون می‌شود. همچنین حساسیت به مواد غذایی می‌تواند باعث کاهش فشارخون و در نتیجه سردی بدن می‌شود

* کم خونی

کمبود آهن شایع‌ترین علت کم‌خونی است. آهن برای انتقال اکسیژن به سلول‌ها و تأمین انرژی لازم است. کمبود آهن نیز سبب احساس سرما می‌گردد. از پزشک خود بخواهید برای شما آزمایش خون فریتین بنویسد. فری تین، سلول پروتئینی خون است که دارای آهن است. این آزمایش کمک می‌کند تا پزشک بفهمد بدن شما چه مقدار آهن ذخیره دارد.

با مصرف مواد غذایی سرشار از آهن از جمله گوشت قرمز، بوقلمون، ماهی تن، جگر، گل کلم، سیب‌زمینی و قرص آهن، میزان آهن بدن خود را افزایش دهید.

* بیماری تیروئید

غده تیروئید روند سوخت‌وساز بدن را کنترل می‌کند و در صورت کم‌کاری تیروئید، فرد بیشتر وقت‌ها احساس سرما می‌کند. به‌طور معمول کم‌کاری تیروئید در نیمی از بیماران با آزمایش خون تشخیص داده نمی‌شود. اگر دچار بیماری تیروئید شده باشید که درمان طبی خاص نیاز دارد. پزشک برای درمان بیماری تیروئید ممکن است مصرف دارو، یا جراحی را تجویز کند.

* عفونت قارچی

کاندیدا نوعی قارچ است که در بدن تقریباً همه افراد به صورت طبیعی وجود دارد. **کاندیدا آلبیکنس (Candida albicans)** شایع‌ترین نوع قارچ از جنس کاندیدا است که در بدن انسان یافت می‌شود. این قارچ می‌تواند در محیط‌های مرطوب و گرم مانند دهان، روده و ناحیه تناسلی رشد کند و در شرایط خاص به سرعت تکثیر شود و مشکلاتی در بدن ایجاد کند.

تکثیر بیش از حد کاندیدا می‌تواند منجر به ایجاد عفونت‌های قارچی و التهاب‌های سیستمیک در بدن شود. این وضعیت باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن به صورت مداوم در حال فعالیت باشد تا با این عفونت‌ها مقابله کند. غده هیپوتالاموس که بخشی از سیستم عصبی مرکزی است، وظیفه تنظیم بسیاری از فرآیندهای بیولوژیکی از جمله دما، خواب و استرس را بر عهده دارد. فعالیت مداوم و استرس ناشی از عفونت‌های قارچی می‌تواند باعث ایجاد اختلال در عملکرد غده هیپوتالاموس شود. زمانی که سیستم ایمنی بدن به دلیل تکثیر بیش از حد کاندیدا ضعیف می‌شود، بدن ممکن است نسبت به تغییرات دمایی و محیطی حساس‌تر شده و احساس سرما را افزایش یابد. همچنین به دلیل اختلال در عملکرد غده هیپوتالاموس احساس سرما در بدن ممکن است تشدید شود. این اختلال می‌تواند منجر به عدم توانایی بدن در تنظیم دمای داخلی و در نتیجه، احساس سرما گردد.

۳- تاثیر پوشاک غواصی و تجهیزات

حتی با وجود لباس‌های غواصی مناسب، ممکن است برخی از غواصان هنوز احساس سرما کنند. این می‌تواند به دلایل مختلفی از جمله کیفیت لباس غواصی، تناسب لباس و روش‌های پوشیدن لباس مرتبط باشد.

* کیفیت و نوع لباس غواصی

لباس‌های غواصی با کیفیت بالا معمولاً به خوبی عایق حرارتی عمل می‌کنند، اما اگر لباس غواصی شما کهنه یا آسیب‌دیده باشد، ممکن است نتواند به خوبی از بدن شما در برابر سرما محافظت کند. همچنین نوع لباس نیز مهم است؛ به عنوان مثال، لباس‌های نئوپرن در مقایسه با لباس‌های دیگر ممکن است در دماهای پایین‌تر مناسب‌تر باشند.

* تناسب و نحوه پوشیدن لباس

تناسب مناسب لباس غواصی و نحوه پوشیدن آن نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر سرما دارد. اگر لباس غواصی خیلی سفت یا خیلی شل باشد، ممکن است باعث نفوذ آب سرد به درون لباس شود و احساس سرما را افزایش دهد.

۴- عوامل محیطی و شرایط غواصی

عوامل محیطی و شرایط غواصی نیز می‌توانند بر میزان احساس سرما تأثیر بگذارند. دماهای مختلف آب، عمق غواصی و مدت زمان غواصی می‌توانند بر دمای بدن شما و میزان احساس سرما تأثیرگذار باشند.

* دمای آب و عمق غواصی

دمای آب و عمق غواصی به طور مستقیم بر میزان سرما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، در آب‌های سرد و در عمق‌های زیاد، دمای آب پایین‌تر می‌رود و بنابراین احساس سرما افزایش می‌یابد.

* مدت زمان غواصی

مدت زمان غواصی نیز می‌تواند بر احساس سرما تأثیر بگذارد. غواصی‌های طولانی‌تر معمولاً به کاهش دمای بدن و افزایش احساس سرما منجر می‌شوند.



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