

## غواصی و پرواز : راهنمای جامع برای جلوگیری از بیماری رفع فشار



غواصی و پرواز دو تجربه مهیج هستند که بسیاری از افراد از آنها لذت می‌برند. با این حال، ترکیب این دو می‌تواند خطرات جدی به همراه داشته باشد.

مهم‌ترین سوالی که بسیاری از غواصان مطرح می‌کنند این است: چقدر بعد از غواصی باید صبر کنیم تا بتوانیم پرواز کنیم؟ ۱۲ ساعت یا ۲۴ ساعت؟ این مقاله به بررسی دقیق این سوال و ارائه راهنمایی‌های ضروری برای جلوگیری از بیماری رفع فشار (DCS) می‌پردازد.

### چرا اجتناب از پرواز بعد از غواصی مهم است؟

هنگام غواصی، بدن شما نیتروژن اضافی جذب می‌کند که باید به تدریج از طریق تنفس دفع شود. اگر بلافاصله بعد از غواصی پرواز کنید، کاهش فشار اتمسفری در ارتفاع می‌تواند باعث تشکیل حباب‌های نیتروژن در جریان خون شود. این حباب‌ها می‌توانند منجر به DCS شوند که یک وضعیت خطرناک و بالقوه مرگبار است.

### فشار داخل کابین هواپیما و غواصی

اگرچه فشار داخل کابین هواپیما تنظیم شده است، اما این تنظیم معمولاً برای ارتفاع حدود ۸۰۰۰ پا (حدود ۲۴۳۸ متر) است. این فشار همچنان حدود ۲۵٪ کمتر از فشار سطح دریا است و می‌تواند باعث افزایش خطر تشکیل حباب‌های نیتروژن شود. بنابراین، حتی در یک پرواز تجاری معمولی، بدن شما در معرض خطر DCS قرار دارد.

### توصیه‌های زمانی برای پرواز بعد از غواصی

در سال ۲۰۰۲، شبکه هشدار دهنده غواصی (DAN) و انجمن پزشکی هایپرباریک کارگاهی برای بررسی اطلاعات پروازها بعد از غواصی تشکیل دادند. توصیه‌های آنها به شرح زیر است:

- یک غواصی بدون نیاز به کاهش فشار ۱۲ ساعت
- چند غواصی در یک روز ۱۸ ساعت
- غواصی در چند روز ۱۸ ساعت
- غواصی که نیاز به کاهش فشار دارد ۲۴ ساعت

اهمیت رعایت زمان‌های استراحت

برای کاهش خطر ابتلا به DCS، بهتر است به توصیه‌های فوق عمل کنید. اگر در طول تعطیلات خود چندین غواصی در یک روز دارید، باید بیشتر از ۱۸ ساعت صبر کنید. این زمان به بدن شما اجازه می‌دهد تا نیتروژن اضافی را دفع کند و خطر ابتلا به DCS را کاهش دهد.

**یک خبر بد:** برای اینکه درصد ریسک ایجاد بیماری DCS را به صفر برسانیم نباید غواصی کنیم.

**یک خبر خوب:** تجزیه و تحلیل‌های گذشته بر روی اطلاعات به دست آمده از حوادث غواصی دستورالعمل‌هایی را ارائه می‌دهند که غواصان می‌توانند برای تصمیم‌گیری مناسب از آن استفاده کنند.

### مگر کامپیوتر غواصی من زمان مناسب و ایمن برای پرواز را به من اعلام نمی‌کند؟

شاید بله و شاید هم خیر، کامپیوترهای غواصی وقتی با موضوع پرواز بعد از غواصی روبرو هستند می‌توانند ابزارهای مفیدی باشند ولی اغلب این طور نیست. کامپیوترهای مختلف دو راه برای محاسبه زمان مجاز برای پرواز را دارند.

راه اول: شمارش معکوس اختیاری از ۱۲ یا ۲۴ ساعت - اینها ساعت‌هایی هستند که به شما قوانین ۱۲ یا ۲۴ ساعته را یادآوری می‌کنند، آنها هیچ محاسبه‌ای را انجام نمی‌دهند.

راه دوم : محاسبه اشباع ( بی نظمی ) - این کامپیوترها به صورت واقعی زمان را برای مجموع اشباع بدن محاسبه می کنند و برای زمان پرواز به صورت خیلی محافظه کارانه استفاده می شوند ، ولی از تمام زمان سنج های اختیاری ۱۲ یا ۲۴ ساعته واقعی تر هستند .

اغلب سازندگان کامپیوترهای غواصی به راحتی با استفاده از شمارش معکوس اختیاری راهی ساده و تا اندازه ای موثر را به عنوان زمان پرواز انتخاب کردند .

تمام محاسباتی که کامپیوترهای غواصی در زیر آب انجام می دهند شگفت انگیز به نظر می آید در حالی که تمام کارهایی که آنها در سطح آب انجام می دهند شمارش دقیقه ها است . هر اطلاعاتی که توسط کامپیوترهای غواصی ارائه می شود نیاز دارد توسط مصرف کننده خوانده ، فهمیده و عمل شود . شما باید درک کنید که کامپیوترهای غواصی در این مورد بی خاصیت شمرده نمی شوند ولی هیچ تنظیمی و محاسبه ای برای ساعت های پرواز بعد از غواصی بر روی آنها انجام نمی شود.

## آیا می توانم بعد از پرواز غواصی کنم ؟

### چطور می توان در سریع ترین زمان بعد از پرواز و رسیدن به مقصد وارد آب شویم ؟

اینجا دیگر موضوع نیتروژن مطرح نیست . این سوال مربوط به عواملی است که محیط هواپیما می تواند روی بدن غواص اثر بگذارد . پس از چند ساعت تنفس هوای خشک درون هواپیما ، هوای بازبایی شده درون کابین با محتوای اکسیژن کم ، عدم نوشیدن آب کافی و در نتیجه کم آبی بدن ، خستگی و کوفتگی ناشی از صندلی هواپیما و مدت زمان سفر، وضعیت مناسبی برای بدن ما نیست و غواصی تحت این شرایط یک غواص را برای ابتلا به DCS مستعد می کند و این یک اشتباه است . تصمیم با شما است که سفر شما با یک غواصی خوب و ایمن به اندازه کافی لذت بخش باشد یا خیر

غواصان نیاز دارند به خستگی ، بی آبی و تناسب اندام به همان اندازه که به برنامه ریزی ، نوع و شرایط غواصی اهمیت می دهند توجه کنند . اصرار برای ورود هر چه سریع تر به آب قابل درک است اما بهتر است منتظر بمانیم و غواصی ایمنی را داشته باشیم تا اینکه با روبرو شدن با خطر های غیر ضروری سلامتی و مسافرت خود را به خطر بیندازیم .



گردآوری ، تألیف و ترجمه : سعید پروین و ایمان رجبعلیان

مرکز غواصی بین المللی مارینا [www.IranMarina.com](http://www.IranMarina.com)

استفاده از مطالب این مقاله به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد