

دریازدگی در غواصی: راهنمای کامل پیشگیری از دریازدگی



دریازدگی، اتفاقی که احتمالا بارها آن را شنیده و یا حتی تجربه نموده‌اید. این اتفاق در هر فردی به‌خصوص کسانی که سفر یا حرکت با شناور دریایی را تجربه نکرده‌اند با شدت و ضعف متفاوت به‌وجود می‌آید. ابتلا به دریازدگی در غواصی حین حرکت با قایق غواصی می‌تواند تجربه بدی برای شروع یک برنامه غواصی باشد، و باعث شود فرد و همراهانش را قبل از شروع برنامه غواصی دچار استرس و اضطراب برای کنترل دریازدگی و درمان آن کند.

دریازدگی در غواصی، مشکلی است که بسیاری از غواصان به ویژه کسانی که تازه وارد این ورزش شده‌اند، با آن مواجه می‌شوند. این وضعیت که به طور خاص در شرایط نامساعد و زمان‌های طولانی در روی آب می‌تواند تجربه ناخوشایندی به همراه داشته باشد و نیازمند توجه ویژه و تدابیر خاص است. در این مقاله، به بررسی روش‌های پیشگیری و کنترل دریا زدگی در غواصی پرداخته و نکات مهمی را برای کاهش بیماری دریازدگی ارائه خواهیم کرد

دریازدگی چیست؟

دریازدگی یا بیماری حرکت، بیماری است که هر فردی ممکن است به آن مبتلا شود. این بیماری در اثر عدم هماهنگی سلول‌های مغز با تکان خوردن فراوان و حرکت اتفاق می‌افتد. تمامی افراد با داشتن حلزون گوش احتمال ابتلا به این بیماری را دارند زیرا در هنگام حرکت مایع میانی گوش در داخل گوش جابه‌جا می‌شود. تنها افراد ناشنوا که قسمت حلزونی در گوش آن‌ها وجود ندارد در برابر بیماری‌های حرکت و دریازدگی ایمن هستند.

جابه‌جایی مایع میانی گوش باعث می‌شود که پیام‌های متفاوتی از تعادل فرد به مغز ارسال شده و در نتیجه این بیماری را به وجود بیاورد. به تعبیر دیگر اختلال در ارسال پیام حرکتی باعث می‌شود حس‌گرها که در نقاط مختلف بدن وجود دارند به مغز فرمان متضاد دهند، یعنی حس‌گرهای نقاط مختلف به مغز پیام حرکت و تکان خوردن داده و پاها که بر روی زمین ثابت هستند پیام ثابت می‌دهند، در این هنگام اختلال دریازدگی روی می‌دهد.

دسته بندی کلی افرادی که دچار دریازدگی می شوند :

۱. افرادی که به سرعت دچار دریازدگی شده و بسیار مستعد این اتفاق هستند.
۲. افرادی که این حالت را در زمانی که دریا دچار موج شده است تجربه می‌کنند.
۳. کسانی که در فقط در شرایط بحرانی دریا دچار این بیماری می‌شوند.

آشنایی با علائم دریازدگی

قبل از هر چیز، شناخت علل و علائم دریازدگی ضروری است. علائم معمول دریازدگی شامل حالت تهوع، سرگیجه، سردرد، احساس ضعف و استفراغ است. این وضعیت معمولاً به دلیل تغییرات موج دریا، حرکت قایق، یا بوی سوخت قایق وجود می‌آید. همچنین، استرس و اضطراب نیز می‌توانند عامل مؤثری در ایجاد دریازدگی باشند.

علائم گوارشی دریازدگی: حالت تهوع، استفراغ، دل درد، بی‌اشتهایی، افزایش ترشح بزاق،

علائم عصبی دریازدگی: سرگیجه، سردرد، خستگی، بی‌حوصلگی، ضعف، گاه اضطراب و افسردگی،

علائم فیزیکی دریازدگی: عرق سرد، رنگ پریدگی، تعریق، افزایش ضربان قلب، تنفس سریع

عوامل مؤثر در دریازدگی

عوامل مختلفی در شدت دریازدگی تأثیرگذار هستند، از جمله:

حساسیت فردی: برخی افراد نسبت به حرکت حساس‌تر هستند و بیشتر دچار دریازدگی می‌شوند.

شرایط آب و هوایی: امواج بزرگ، باد شدید احتمال دریازدگی را افزایش می‌دهند.

نوع شناور: حرکت‌های تند و شدید شناور می‌تواند باعث تشدید دریازدگی شود.

مدت زمان قرار گرفتن در آب: هرچه مدت زمان حضور در آب بیشتر باشد، احتمال بروز دریازدگی نیز افزایش می‌یابد.

تغذیه: مصرف غذاهای سنگین و چرب قبل از غواصی می‌تواند باعث تشدید دریازدگی شود.

پیشگیری از دریازدگی و راه‌های درمان دریازدگی

پیشگیری از دریازدگی راحت‌تر از درمان دریازدگی است. کم‌آبی بدن به دلیل استفراغ یک تهدید جدی برای غواصانی است که مستعد بیماری دریازدگی هستند، بنابراین اگر مستعد ابتلا به دریازدگی در غواصی هستید، قبل از اینکه احساس ناراحتی کنید، اقدامات پیشگیرانه را انجام دهید.

برنامه‌ریزی و آمادگی: یکی از راه‌های مؤثر برای مقابله با دریازدگی در غواصی، آمادگی و برنامه‌ریزی مناسب قبل از غواصی است. قبل از شروع برنامه غواصی، از شرایط آب و هوا و وضعیت دریا مطلع شوید. این اطلاعات می‌تواند به شما کمک کند تا در شرایط مناسب‌تری غواصی کنید. و پیش از غواصی، از وضعیت بدنی خود و آمادگی لازم اطمینان حاصل کنید.

استراحت و خواب کافی: استراحت و خواب کافی پیش از غواصی به حفظ سلامت جسمانی و کاهش استرس کمک می‌کند. خواب کافی به بدن فرصت می‌دهد تا خود را بازسازی کرده و آماده برای غواصی شود. به همین دلیل، خواب منظم و کافی یکی از عوامل کلیدی در کاهش دریازدگی است.

توجه به تغذیه: تغذیه مناسب و صحیح قبل از غواصی می‌تواند تأثیر زیادی بر کاهش دریازدگی داشته باشد. مصرف غذاهای سبک و نوشیدنی‌های غیر الکلی و غیر گازدار پیش از غواصی به کاهش احتمال بروز دریازدگی کمک می‌کند. همچنین، در نظر داشته باشید که پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و چرب قبل از غواصی می‌تواند مفید باشد.

شب قبل از غواصی: شب قبل از نوشیدن الکل و خوردن وعده های غذایی سنگین خودداری کنید. مصرف داروهای ضد دریازدگی و استفراغ در شب قبل از غواصی موثرتر از صبح روز غواصی می باشد. دستورالعمل های دارو را بررسی کنید تا ببینید چقدر طول می کشد تا اثر کند و چقدر طول می کشد. تحت تاثیر هیچ دارویی که برای اولین بار استفاده می کنید غواصی نکنید.

هیدراتاسیون: کم آبی بدن مشکل بسیار مهمی است، بنابراین مقدار زیادی آب بنوشید نوشیدنی های ورزشی هیدراته بسیار مفید هستند. نوشیدنی های ورزشی برای مبارزه با خستگی و کم آبی بدن طراحی شده اند و به همین دلیل به شدت محبوب هستند. آن ها شامل همه چیزهایی اند که شما به آن ها نیاز دارید: آب، قند، الکتrolیت ها، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها.

از غواصی یا قایق کوچک خودداری کنید: بزرگترین قایق ممکن را انتخاب کنید به طور کلی، هرچه قایق بزرگ تر و پهن تر باشد قایق پایدارتر خواهد بود. و سایت های غواصی نزدیک به ساحل را انتخاب کنید.

سریع آماده شوید: پس از سوار شدن به قایق، تجهیزات غواصی خود را روی اسکله یا قبل از حرکت قایق جمع کنید. این کار علاوه بر آسان تر کردن نصب تجهیزات، از نگاه کردن به پایین در حین حرکت قایق جلوگیری می کند.

افق را تماشا کنید: در صورت امکان، به یک جسم ثابت در دوردست، مانند افق خیره شوید. از خواندن، نوشتن یا استفاده از دستگاه تلفن همراه یا دایو کامپیوتر خودداری کنید.

یک نقطه ثابت پیدا کنید: در مرکز قایق بایستید. از عرشه های بالایی یا پایینی و یا جلو قایق که در آن تکان خوردن زیاد است اجتناب کنید.

از بوها دوری کنید: خود را در یک منطقه با تهویه مناسب قرار دهید. از بوهای شدید مانند دود سیگار، عطر و آگزوز موتور دوری کنید.

کمی بخورید: تنقلات آسان هضم مانند آجیل و مواد غذایی کوچک و پر انرژی مانند خرما و عسل را در طول برنامه غواصی خود استفاده کنید. همچنین یک ساعت قبل از سوار شدن به قایق یک وعده غذایی سبک بخورید. معده خالی بیشتر مستعد تحریک دریازدگی است.

تکنیک های تنفسی و آرامش: تکنیک های تنفسی صحیح می تواند به کنترل دریازدگی کمک کند. تنفس عمیق و آرام به کاهش تنش و اضطراب کمک می کند و می تواند از علائم دریازدگی کم کند. استفاده از تکنیک های مدیتیشن و تمرین های آرامش می تواند به کنترل استرس و بهبود وضعیت روانی غواص کمک کند.

استفاده از داروهای ضد دریازدگی

اگرچه داروهای ضد دریازدگی می توانند به کاهش علائم دریازدگی و درمان دریازدگی کمک کنند، ولی استفاده از آن ها باید با احتیاط انجام شود. داروهای ضد دریازدگی معمولی ممکن برای جلوگیری از دریازدگی مفید باشند، اما باید به دقت و با مشورت با پزشک استفاده شوند. این داروهای ضد دریازدگی با تاثیر بر سیستم عصبی مرکزی، احساس تهوع و سرگیجه را کاهش می دهند و البته این داروها می توانند باعث خواب آلودگی و اختلال در تصمیم گیری شوند. قرص دریازدگی در انواع مختلف وجود دارند و از لحاظ تأثیرگذاری و همچنین اثرات جانبی شبیه هم می باشند اما ممکن است یکی از آن ها برای شما بهتر عمل کند و انتخاب نوع قرص دریازدگی به عوامل مختلفی مانند سن، شرایط سلامتی و شدت علائم شما بستگی دارد. به طور کلی دارو برای دریازدگی برای پیشگیری از دریازدگی استفاده می شوند و برای درمان دریازدگی کاربردی ندارند

بهترین دارو برای دریازدگی بدون نسخه:

آنتی هیستامین‌ها: این نوع داروها مانند دیمن هیدرینات (دراماین) و مکلیزین (آنتی‌ورت) می‌توانند به کاهش علائم تهوع و استفراغ کمک کنند.

داروهای ضد تهوع: مانند متوکلوپرامید (رگلان) و دومپیریدون (موتیدیم) می‌توانند تهوع و استفراغ را به طور موثری کنترل کنند.

بهترین دارو برای دریازدگی با تجویز نسخه‌ی پزشک:

اسکوپولامین: اسکوپولامین بهترین قرص دریازدگی است که هم به صورت چسب پوستی و هم به صورت قرص تجویز می‌شود (پد ضد سرگیجه یا چسب ضد دریازدگی به صورت پد چسبی می‌باشد که در پشت لاله گوش و یا روی شقیقه استفاده می‌شود و تا ۱۲ ساعت کارایی دارد و می‌تواند حالت سرگیجه و تهوع‌هایی که ناشی از دریازدگی را تا حد زیادی بهبود بخشد).

متوکلوپرامید: این دارو نیز یک داروی ضد تهوع دیگر است که به صورت تزریق، قرص یا شیاف تجویز می‌شود.

مصرف دارو را یک ساعت قبل از شروع سفر آغاز کنید. دستورالعمل‌ها را به دقت بخوانید و از مصرف بیش از حد دارو خودداری کنید.

قبل از مصرف هر دارویی یا امتحان یک درمان طبیعی در هنگام غواصی، بدانید که این دارو چه تأثیری بر شما دارد. در روزی که نیازی به رانندگی و یا کار با ماشین‌آلات ندارید یا به طور کلی نیازی به هوشیاری ندارید، یک دوز مصرف کنید و وضعیت خود را ارزیابی کنید. اگر مشکلی نبود و از نتایج راضی هستید، از این روش پیشگیری از دریازدگی استفاده کنید.

پیشنهادات اضافی برای درمان دریازدگی در غواصان

انتخاب شناور مناسب: سعی کنید از قایق‌های بزرگ‌تر استفاده کنید تا تکان خوردن کمی داشته باشد.

انتخاب جایگاه مناسب در شناور: بهترین مکان برای نشستن یا ایستادن در شناور، جایی است که کمترین تکان را داشته باشد که در عقب شناور است.

تمرکز بر افق: تمرکز بر یک نقطه ثابت مانند افق می‌تواند به کاهش علائم دریازدگی کمک کند. روی قایق به نقاط دورتر نگاه کنید و با موبایل یا دایو کامپیوتر خود کار نکنید.

استفاده از مچ‌بندهای فشار: این مچ‌بندها با اعمال فشار بر روی نقطه خاصی در مچ دست به نام P6، به کاهش علائم دریازدگی کمک می‌کنند.

عینک‌های ضد دریازدگی: این عینک‌ها با استفاده از لنزهای خاصی، به کاهش علائم دریازدگی کمک می‌کنند.

مطالعه نکنید: تمرکز کردن چشم‌ها بر روی یک نقطه ثابت بیشتر باعث اختلال در گوش میانی می‌شود.

زنجبیل بخورید: زنجبیل حاوی موادی مانند جینجرول و شوگاول است که خاصیت ضد تهوع و ضد استفراغ دارند و می‌توانند به تسکین علائم تهوع و استفراغ ناشی از دریازدگی کمک کنند.

وقتی احساس دریازدگی می‌کنید چه باید بکنیم؟

با وجود اینکه تصور می‌شود غواصان و دریانوردان به دلیل عادت به محیط دریایی، کمتر دچار دریازدگی می‌شوند، اما این لزوماً صحت ندارد. بسیاری از غواصان، حتی با تجربه، در طول برنامه غواصی احساس دریازدگی می‌کنند. در واقع، هیچ‌کس در برابر دریازدگی مصون نیست و ممکن است در هر زمانی و بدون پیش‌بینی قبلی، این مشکل برای هر فردی رخ دهد.

هنگام دریازدگی چه کارهایی باید انجام دهیم؟

به مربی یا ناخدا قایق بگویید: راستش را بخواهید، خیلی افراد سعی می‌کنند حالت دریازدگی را مخفی کرده و به کسی چیزی نگویند که چقدر احساس و حالت بدی دارند. ولی این یک اشتباه غواصان تازه کار است، زیرا به محض اینکه به مربی غواصی یا ناخدای قایق بگویید او می‌داند چه کاری باید انجام دهد.

به دورن آب بروید و روی قایق بنمایند: ماندن روی قایق و تکان‌های قایق باعث بیشتر شدن حالت دریازدگی می‌شود، بهترین حالت به دورن آب رفتن و روی سطح آب ماندن است. می‌توانید کل زمان استراحت در بین دو غواصی را درون آب باشید و از نردبان قایق یا به طناب لنگر برای آویزان ماندن کمک بگیرید.

به یک نقطه ثابت نگاه کنید: سعی کنید به یک نقطه ثابت در افق نگاه کنید. این کار به مغز شما کمک می‌کند تا تعادل خود را حفظ کند. این یک توصیه قدیمی برای دریازدگی است. اگر نمی‌توانید وارد آب شوید (مثلاً اگر قایق در حال حرکت است)، چشمان خود را به افق و توجه خود را روی نفس خود متمرکز کنید. الگوی تنفسی را پیدا کنید که احساس آرامش می‌کند و روی هیچ چیز جز این دو چیز تمرکز نکنید.

از حرکت‌های ناگهانی خودداری کنید: حرکت‌های ناگهانی می‌تواند باعث تشدید دریازدگی شود. سعی کنید آرام باشید و حرکت‌های خود را آهسته انجام دهید و در انتهای قایق بنشینید.

از موتور دور بمانید: دود اگزوز موتور قایق حالت دریازدگی را بسیار بدتر می‌کند. پس از آن دور بمانید.

آب بنوشید: کم‌آبی بدن می‌تواند علائم دریازدگی را تشدید کند. بنابراین به سرعت آب کافی بنوشید.

نتیجه‌گیری

دریازدگی یک مشکل شایع در میان غواصان است که با رعایت نکات و تکنیک‌های مناسب می‌توان آن را به حداقل رساند. از آمادگی قبلی و آشنایی با علائم گرفته تا استفاده از تکنیک‌های تنفسی و داروهای مناسب، هر یک از این موارد نقش مهمی در کاهش و مدیریت دریازدگی دارند. با رعایت این نکات و توصیه‌ها، می‌توانید تجربه غواصی خود را بهبود بخشیده و از زیبایی‌های زیر آب بهره‌مند شوید.



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

مركز غواصی بین‌المللی مارینا www.IranMarina.com

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