

# Naslouchejte svému tělu

Má dcera trpí občasnými migrénami. Jako předzvěst těchto bolestí, které ji doslova “sestřelí”, začíná vidět jakési “černé skvrny”. Ví, že na toto varování musí rychle reagovat a vzít si svůj předepsaný lék, který – jak doufá – dopad nastupující migrény zmírní. Jestliže však tuto časově úzce vymezenou možnost propásne, končí schoulená do embryonální polohy na své posteli v úplné tmě, což někdy trvá i celý den. Signály podobné těm, které dostává má dcera, mají význam pouze tehdy, když jsou správně pochopeny a náležitě se na ně zareaguje. V jejím případě to je užití potřebného léku.

## Kdybyste dokázali mluvit se svým tělem

Vaše tělo vám vysílá signály před ponorem, během ponoru i po něm. Může se jednat o lehké náznaky, jakými je jen mírná a krátkodobá křeč nohy či pocit únavy po provedeném ponoru, nebo ztuhlost ramene či zad. Možná to nic není, třeba je příčinou delší přestávka od posledního potápění, nebo jste se “přetáhli” při manipulaci s potápěčskou výbavou. Ale zároveň to může znamenat, že je s vaším tělem něco v nepořádku. Musíte si přiznat, že potápění klade na tělo určité nároky. A jak v takových situacích zareagujete – aniž by vás okolí považovalo za hypochondra – může rozhodnout, jak rychle a úspěšně se zotavíte po zranění, které jste utrpěli při potápění. Bohužel mnoho potápěčů takové signály ignoruje, neboť si říkají (a doufají): “Ono to přejde”. Popírání zranění je velmi častý a charakteristický rys mnoha postižených potápěčů: Buď mají strach, co se stane, jestliže je skutečně postihla dekompresní nemoc (DCS), nebo jsou signály tak mírné, že si je špatně vyloží.

‘Pomoz si sám’ Nemusíte být lékařem, abyste byli schopni pozorovat signály, která vysílá vaše tělo. A jakmile si signál správně vyložíte, musíte adekvátně zareagovat. To znamená, že když máte podezření na zranění související s potápěním, začněte dýchat 100% kyslík a co nejrychleji vyhledejte lékařskou pomoc. Ve zprávách o utrpených zraněních se často objevuje skutečnost, že postižení potápěči sice rozpoznali některé varovné signály DCS, ale sami sebe přesvědčili, že to není nic vážného a provedli další ponor (nebo dokonce několik ponorů), než si konečně svůj problém přiznali a začali hledat pomoc.

Ve výroční zprávě DAN o dekompresních onemocněních, smrtelných nehodách při potápění a výzkumných potápěčských projektech za rok 2004 se uvádí, že ve 14 procentech těchto případů potápěči ohlásili nebo si uvědomovali příznaky již před posledním ponorem. To dokazuje, že buď se potápěč vědomě vrátil do vody již s příznaky DCS, nebo si tyto příznaky nespojoval s DCS a proto se do vody vrátil. V 6 procentech se příznaky dostavily během posledního ponoru, když byl potápěč ještě pod vodou.

Máte-li pochybnosti, vyhledejte pomoc V mnoha případech zranění potápěči nevolají DAN kvůli tomu, že mají nějaké příznaky, nýbrž volají DAN proto, že jejich příznaky pořád přetrvávají a nemizí. Zásadně ovšem platí: Jestliže si nejste svými příznaky jisti, raději pomoc vyhledejte.

(Schopnost či neschopnost zaplatit za pomoc by při rozhodování o vyhledání pomoci neměla hrát vůbec žádnou roli. Zde můžete využít jednu z hlavních výhod členství v DAN, t.j. pojištění pro nehody související s potápěním). A jestliže se skutečně jedná o problém, čím dříve se to zjistí, tím lépe, neboť prodlevy s nasazením terapie mohou léčbu prodloužit i zkomplikovat. Máte-li pochybnosti, pomoc raději vyhledejte.

Nejobvyklejší signály, které zranění potápěči uváděli ve zmíněné zprávě z roku 2004, byly stejné, jako ve zprávách z let předchozích. 37 procent potápěčů uvádělo jako prvotní příznak bolest, dalším nejčastěji oznámeným příznakem – u 26 procent – potápěčů – bylo znečitlivění a brnění. U 21 procent případů byla hlášená svalová slabost. Je zajímavé, že svalovou slabost uváděl zdravotní personál častěji než samotní

potápěči.

Ještě jednou: Máte-li podezření na DCS, vyhledejte pomoc. Je-li někdo ve vaší skupině vyškolen na provedení neurologického vyšetření přímo na místě, může vaše obavy a pochybnosti prověřit a přesvědčit vás o nutnosti nasadit kyslík s následným vyhledáním lékařské pomoci. Neurologické vyšetření provedené přímo na místě pomůže zjistit neurologické problémy (včetně svalové slabosti), které nebyly patrné před ponorem. To poskytne zdravotnickým profesionálům důležité výchozí informace, díky kterým se jim bude snáze vyhodnocovat váš zdravotní stav.

Okamžitá kyslíková terapie je stále to nejlepší, čeho se může postiženému potápěči dostat. Tvrdí se to již několik desetiletí při všech školeních o první pomoci pro zraněné potápěče a platí to dodnes.

Ale i když je to notoricky známé a stále se to opakuje, někteří potápěči to stále ignorují. Jezdí se potápět, aniž by měli sebou jakýkoliv zásobní kyslík pro případ potřeby naléhavé pomoci.

Jiní mají sice kyslík k dispozici, ale nějak se k potápěčům s podezřením na DCS nedostane. Možná je to způsobeno mírností příznaků nebo jejich opožděným nástupem, ale nejčastěji se tak děje kvůli špatnému vyhodnocení signálů, které tělo postiženého potápěče vysílá. Při pohledu na statistiku zranění ohlášených za rok 2004 nepřekvapí, že mnohem častěji dostávali kyslíkovou pomoc jedinci s plicními barotraumaty a s tepennou plynovou embolií. Kyslíkové terapie se ve zmíněném roce dostalo více než 80 procentům případů s plicními barotraumaty a téměř 70 procentům případů s tepennou plynovou embolií. U potápěčů s příznaky DCS to však bylo méně než 50 procent. Pravěpodobný důvod vysokého procenta nasazení kyslíkové terapie u plicních barotraumat a tepenné plynové embolie bylo správné rozpoznání příznaků souvisejících se zmíněnými zdravotními problémy.

### **Připravované průzkumy**

Abychom měli lepší přehled a představu o tom, jak se používá kyslík v nouzových situacích přímo na místě prováděných ponorů, připravili jsme jednoduchý průzkum (a podobný průzkum na zjištění, jak se používá AED, t.j. automatický externí defibrilátor, je těsně před dokončením). Údaje pro oba tyto průzkumy by měli společně vyplnit poskytovatel péče a zraněný potápěč. (Vyplnění příslušných údajů samozřejmě nesmí zdržet bezprostřední péči poskytovanou zraněnému potápěči na místě, ani následnou péči profesionálních zdravotníků.)

Získané informace nám pomohou lépe odpovědět (mimo jiné) na následující otázky:

- jak (a zda) byl kyslík přímo na místě dostupný a jak byl použit; a
- jestliže nebyl použit, proč.

Tyto průzkumy zařadí DAN do všech souprav pro kyslíkovou první pomoc a také budou součástí instrukčních materiálů používaných při výcviku.

Elektronické verze obou průzkumů budou brzy dostupné i na naší webové stránce. Uvítali bychom, kdybyste se o tom zmínili i mezi ostatními potápěči – tím nám pomůžete informovat vás o tom, jak se nyní používá kyslík v případě potřeby přímo na místě nehody.

Kyslík dostupný na každém místě potápění a na každém potápěčském člunu by měl být “zákonem” pro všechny potápěče po celém světě. Všichni potápěči si prostě musí být vědomi nutnosti rychlé pomoci kyslíkem v případě podezření na DCS. Navíc musíme potápěče přesvědčit, jak je důležité pečlivě naslouchat signálům, které jim jejich tělo vysílá. Rovněž je potřeba zbavit potápěče oněch známých zábran, když se při potápění setkají s nějakým problémem. Potápěči často “nechtějí být na obtíž” ostatním. I když může potápěč udělat při ponoru všechno správně, přesto ho může potkat nehoda. Potápějte se správně. Potápějte se často. Potápějte se připraveni. Potápějte se bezpečně. A když se stane nehoda,

zavolejte DAN.