

Zdravotní otázky k potápění žen

Na první pohled je zřejmé, že ženy a muži se od sebe po fyzické stránce liší. Ve chvíli, kdy se zabýváme zdravotními otázkami, je třeba těmto rozdílům věnovat obzvláštní pozornost. V následujícím textu popisujeme, nad čím by se měly ženy potápěčky před zahájením ponorů zamyslet.



Tělesná teplota

Tělesná teplota mužů i žen je ovlivněna různými faktory, jako je obsah tělesného tuku, jeho rozmístění a poměr tělesného povrchu a hmotnosti. Termoregulace a reakce na chlad může být také ovlivněna hormonální regulací, ale hlavní vliv má tělesné složení a velikost těla. Celková ztráta tepla je u žen větší, než u mužů, protože mají větší poměr tělesného povrchu k objemu těla a menší objem svalů. Každopádně by všichni potápěči bez rozdílu měli být vybaveni obleky, které jim dobře padnou a udržují jejich těla v teple.

Menstruace

Úzkost, závratě, pocity chladu a sklony k panice mohou být silnější v průběhu menstruace, nebo premenstruačního syndromu. Ženy by si měly uvědomit, jak se při menstruaci cítí a zvážit, zda uvedené příznaky nemohou ohrozit jejich bezpečí. Rovněž ztráty železa menstruační krví mohou snižovat tělesnou zdatnost, takže by ženy měly být připraveny upravit si potápěčský program. Výzkumy prokázaly, že v průběhu folikulární fáze ovariálního cyklu (cca prvních 14 dní po menstruaci) může být mírně zvýšené riziko rozvoje dekompresní nemoci. Proto by ženy měly uvažovat o omezení potápění v tomto období.

Perorální antikoncepce

Užívání perorální antikoncepce zvyšuje krevní srážlivost, což může vést k tromboembolické příhodě, např. plicní embolii, infarktu myokardu, nebo cévní mozkové příhodě. Tyto příhody nelze řešit pod vodou. Aby bylo riziko co nejmenší, je třeba zanechat kouření, pravidelně cvičit a v průběhu dlouhých cest dopravními prostředky se často procházet a pohybovat.



Těhotenství

Těhotné ženy, ženy, které nemohou těhotenství vyloučit a ženy, které se snaží otěhotnět, by se neměly potápět. Průzkum mezi 208 matkami, které se potápěly v průběhu těhotenství, prokázal vyšší frekvenci porodů s nízkou porodní váhou, vrozenými vadami, vyšší výskyt respiračních problémů novorozenců a další problémy.¹ Podobný průzkum z roku 2016 rovněž naznačil silnou souvislost mezi vrozenými vadami a přístrojovým potápěním v počátečních fázích těhotenství.² Studie zkoumající vliv dekomprese u březích ovcí prokazují, že v plodu se vyskytují bublinky ještě před klinickými známkami dekompresního onemocnění u matky.^{3,4} Všechny zkoumané ovce měly v průběhu studie vysokou frekvenci potratů.

Nejvíce informací o bezpřístrojovém potápění v těhotenství pochází od japonských lovkyně perel Ama a korejských lovkyně mušlí Haenyo, pro které je tento způsob obživy dodnes součástí jejich způsobu života. Mnoho potápěček Ama pokračuje v práci pod vodou i v průběhu těhotenství bez větších problémů, ale upravují si profily ponorů. Opatrné bezpřístrojové potápění pro zábavu a relaxaci v průběhu těhotenství lze tedy považovat za bezpečné (pokud je matka i plod v dobrém zdravotním stavu), ale určitě se nejedná o

nejvhodnější způsob cvičení v tomto životním období.

Doporučení týkající se návratu k potápění po porodu se liší podle typu porodu. V případě normálního vaginálního porodu se žena může k potápění vrátit po 21 dnech. To je doba potřebná k uzávěru děložního hrdla, po kterou je vyšší riziko infekce. Nekomplikovaný císařský porod v zásadě znamená 8-12 týdnů bez potápění, aby se matka dostala opět do správné kardiovaskulární kondice. Pokud byla žena upoutána na lůžko z důvodu nějakých komplikací, je vhodné čekat déle než 12 týdnů z důvodů ztráty fyzické zdatnosti, snížení schopnosti těla využívat kyslík a ztráty svalové hmoty.



Kojení

Potápění se považuje pro kojící matky za bezpečné. Dusík se v mateřském mléce nehromadí, takže nepředstavuje pro kojené dítě riziko. Potápění však může způsobit dehydrataci a může tedy snižovat produkci mléka. Je třeba dbát na dostatečné zavodňování organismu.

Kosmetická a rekonstrukční chirurgie

Jak rychle se lze vrátit k potápění po absolvování výkonu plastické chirurgie záleží na charakteru výkonu. Injekce botulotoxinu vyžadují pouze krátkou pauzu. Potápění je možné zahájit ve chvíli, kdy nehrozí vyšší riziko zanesení infekce. Při aplikaci kožní výplně je třeba být opatrnější. Nejde ani tak o tlak okolního prostředí ve vodě, ale možné přesunutí kožní výplně tlakem potápěčské masky. Potápění po velkých výkonech, jakými jsou např. plastika břicha nebo prsní implantáty, je bezpečné ve chvíli, kdy ošetřující lékař povolí návrat k plné fyzické aktivitě - většinou za 6-8 týdnů.



Stárnutí a menopauza

Příznaky menopauzy zahrnují změny fyzické i emocionální, včetně úzkosti, ztráty energie, návalů, poruch spánku a změn nálady. Nicméně menopauza nepatří mezi významná rizika stárnoucích potápěček a rozhodně neznamena, že by se neměly potápět, pokud příznaky neohrozí bezpečnost potápěčky. S přibývajícím věkem se však většinou začínají objevovat různé další zdravotní problémy, které představují pro potápěčku větší, či menší riziko – vysoký krevní tlak, srdeční choroby a cukrovka.

Kardiovaskulární zdraví

Záznamy o fatálních případech, které má DAN k dispozici, ukazují, že srdeční příhody patří mezi tři hlavní příčiny smrti potápěčů, nehledě na jejich pohlaví.^{5,6} Kardiovaskulární onemocnění nemusí být na vodě správně rozpoznáno, neboť příznaky jsou považovány za některý ze zdravotních problémů vyvolaný samotným potápěním. K tomu může dojít především u žen, protože se u nich častěji vyskytují nespecifické příznaky, jako je únava, malátnost a/nebo příznaky podobné chřipce. V jakékoliv nouzové situaci je však zcela zásadní včasná první pomoc.

Osteoporóza

Předcházení rozvoje osteoporózy je jednou ze součástí základní zdravotní prevence u stárnoucích žen. Zhoršený stav kostí není kontraindikací k potápění, nicméně ženy, kterým byla diagnostikována osteoporóza nebo závažný úbytek kostní hmoty, by měly učinit preventivní opatření, např. nasazovat si tlakové lahve až ve vodě, neměly by přenášet těžké tlakové lahve po souši a neměly by se pohybovat na

kamenných plážích, kde hrozí uklouznutí.



I když mají ženy a muži při potápění daleko více společného než rozdílného, je pro ženy a pro jejich kolegy velice důležité uvědomit si specifická zdravotní rizika, která jim hrozí.

Nezapomeňte se ujistit o svém aktivním členství v DAN. Pokud vám členství vypršelo, navštivte DAN na www.daneurop.org a členství si obnovte.

Členství v DAN zajišťuje služby největší mezinárodní sítě pro pomoc potápěčům v případě nouze všude na světě.

Literatura

1. Bolton ME. Scuba diving and fetal well-being: A survey of 208 women. *Undersea Biomed Res.* 1980; 7(3):183-189.
2. Damnon F., de Rahm M., Baud D. Should a pregnancy test be required before scuba diving? *British Journal of Sports Medicine*, March 2016

3. Fife WP, Simmang C, Kitzman JV. Susceptibility of fetal sheep to acute decompression sickness. *Undersea Biomed Res.* 1978; 5(3):287-292.
4. Powell MR, Smith MT. Fetal and maternal bubbles detected noninvasively in sheep and goats following hyperbaric decompression. *Undersea Biomed Res.* 1985; 12(1):59-67.
5. Denoble PJ, Pollock NW, Vaithyanathan P, Caruso JL, Dovenbarger JA, Vann RD. Scuba injury death rate among insured DAN members. *Diving and Hyperb Med.* 2008; 38(4):182-188.
6. Denoble PJ, Caruso JL, Dear GdL, Pieper CF, Vann RD. Common causes of open-circuit recreational diving fatalities. *Undersea Hyperb Med.* 2008; 35(6):393-406.