

Kuuntele mitä kehosi sinulle kertoo

Tyttäreni kärsii satunnaisista migreenikohtauksista. Ennen näitä "jalat-alta" päänsärkykohtauksia hän alkaa näkemään "mustia pilkkuja". Hän tietää, että hänen on nopeasti huomioitava tämä varoitus ja otettava hänelle määrätyt migreenilääkkeet, joiden toivomme pienentävän migreenin tehoa. Mikäli hän ei huomaa tätä pientä varoitusta, löytää hän itsensä kipristyneenä sikiöasentoon sängyssään täysin pimeässä huoneessa seuravaan päivään saakka, kunnes kipu on poistunut.

Merkit, kuten tämä tyttäreni saama, ovat merkityksellisiä vain mikäli ne huomataan ja niihin reagoidaan asianmukaisesti. Hänen tapauksessaan tarvitaan lääkitystä.

Mikäli voisit keskustella kehosi kanssa

Kehosi lähettää sinulle merkkejä ennen jokaista sukellustasi, niiden aikana sekä niiden jälkeen. Merkit saattavat olla hiuksen hienoja, mahdollisesti pohjekrampin vihlaisu, väsymyksen tunne sukelluksen jälkeen tai olkapään taikka selän kankeus. Jokainen näistä saattaa olla "ei mitään": yksinkertainen seuraus siitä, että et ollut sukeltanut aikoihin tai siitä että olet raahannut sukellusvarusteitasi ympäriinsä. Toisaalta nämä merkit saattavat olla elimistösi tapa kertoa että jotain on vinossa.

Ollaanpa rehellisiä: sukeltaminen verottaa elimistöäsi. Kuinka reagoit näissä tilanteissa - joutumatta merkityksi vainoharhaiseksi - saattaa hyvinkin tehdä eron siihen, kuinka nopeasti ja täydellisesti paranet sukellusonnettomuudesta.

Valitettavasti sukeltajat jättävät nämä merkit usein huomioimatta toivoen niiden "vain menevän pois." Kieltäminen on yleinen luonteenpiirre vammautuneille sukeltajille: he pelkäävät mitä tapahtuu, jos heillä todellakin on sukeltajantauti (DCS), tai oireet ovat niin mietoja, että he ymmärtävät ne väärin.

'Paranna itsesi'

Sinun ei tarvitse olla lääkäri kiinnittäaksesi huomiota kehosi lähettämiin viesteihin. Kun olet tulkinut viestin, on tärkeä reagoida asianmukaisesti. Tämä saattaa merkitä, että jos epäilet sukellustapaturmaa aloitat hapen hengittämisen ja otat yhteyttä lääkäriin. Mielenkiintoista kyllä, useat onnettomuusraportit osoittavat, että vammautuneet sukeltajat huomasivat kyllä joitain sukeltajantaudin varoitusmerkkejä, ainoastaan vakuuttaakseen itselleen ettei se merkinnyt mitään ja tekivät vielä yhden sukelluksen tai useita sukelluksia ennenkuin kertoivat jollekulle ongelmasta.

Vuoden 2004 DAN Annual Report on Decompression Illness, Diving Fatalities and Project Dive Exploration-raportti huomioi, että 14:ssä prosentissa tapauksista sukeltajat kertoivat tai tiedostivat oireista ennen viimeistä sukellusta. Tämä osoittaa, että joko sukeltajat tieteen tahtoen palasivat veteen sukeltajantaudin oireiden kanssa tai he eivät tunnistanee oireita sukeltajantaudiksi ennenkuin palattuaan vedestä. 6:ssä prosentissa tapauksista oireet ilmenivät viimeisen sukelluksen aikana sukeltajan ollessa vielä pinnan alla.

Hae apua, mikäli et ole varma

Useissa tapauksissa vammautuneet sukeltajat eivät soita DANille koska heillä on oireita. He soittavat koska oireet eivät mene pois. Vaikka et olisi varma oire istasi on viisasta pyytää apua. (Sen, kykeneekö maksamaan ei tulisi koskaan vaikuttaa päätökseesi hakeutua varsinaiseen hoitoon. Tämä on vain yksi DAN-jäsenyyden ja sukellusvakuutuksen eduista.) Ja jos ongelma sattuisikin olemaan, on parempi löytää se ajoissa, koska hoidon viivästyminen saattaa johtaa paranemisen viivästyymiseen sekä komplikaatioihin.

Hae apua, jos et ole varma.

Yleisimmät vuoden 2004 raportissa mainitut vammautuneiden sukeltajien kertomat merkit ovat samanlaiset kuin aikaisempina vuosina. 37 % kaikista sukeltajista kertoi kivun olleen varsinainen oire. Seuravaksi yleisimmäksi oireeksi kertoi - 26 % sukeltajista - tunnottomuuden ja pistelyn. 21:ssä %:ssa tapauksista raportoitiin lihasheikkoutta. Kiinnostavaa kyllä, lihasheikkouden huomasi huomattavasti useammin hoitohenkilökunta kuin sukeltajat itse.

Mikäli epäilet sairastavasi sukeltajantautia (DCS), pyydä apua. Mikäli joku ryhmästäsi on koulutettu tekemään sukelluspaikalla tapahtuvan neurologisen arvioinnin saattaa se paremmin vahvistaa huolesi ja rohkaista happiensiapuun sekä sitä seuraavaan lääkärihoitoon. Neurologisen arvioinnin tekeminen saattaa auttaa tunnistamaan neurologisia vaurioita, kuten lihasheikkoutta jota ei ollut ennen sukellusta. Tämä antaa hoitoalan ammattilaisille aloituskohdan, jonka mukaan he alkavat arvioimaan tilaasi.

Ensiapuhappi on edelleenkin paras ensiapu, mitä vammautunut sukeltaja voi saada. Tämä on ollut jatkuva viesti, jota koko sukellusteollisuus on tukenut jo vuosikymmenien ajan, kun koulutus siirtyy huolehtimaan vammautuneista sukeltajista.

Kaikista näistä muistutuksista huolimatta jotkut sukeltajat eivät näytä täysin ymmärtävän viestiä. Silti mennään sukeltamaan ilman, että sukelluspaikalla on happea. Toisilla on mahdollista saada happea, mutta jotenkin happi ei useinkaan löydä tietään niiden sukeltajien luo, joilla epäillään olevan sukeltajantauti (DCS). Tämä saattaa johtua osittain siitä, että oireet ovat hiuksenhienoja tai mietoja taikka oireiden kehittyminen on hidasta, mutta mahdollisesti myös siitä, että kehon merkkejä tulkitaan väärin.

Vuonna 2004 raportoiduissa onnettomuuksissa ei yllätä lainkaan, että keuhkojen painevammoissa ja keuhkoveritulppatapauksissa vammautuneet sukeltajat saivat happea todennäköisimmin. Yli 80% keuhkojen painevammatapauksissa ja 70% AGEtapauksissa sukeltajat saivat ensiapuhappea. Sukeltajat, joilla oli sukeltajantaudin (DCS) oireita saivat happea alle 50%:ssa tapauksista. Sekä keuhkojen painevammoissa että AGE:ssa oireiden nopea huomaaminen oli todennäköisesti syy tähän.

Tutkimus sanoo

Ymmärtääksemme paremmin kuinka happea käytetään kentällä olemme kehittäneet lyhyen kyselyn (samanlaisen kysely keskittyen AED-laitteen käyttöön on myös kehitteillä) jonka avun antaja ja vammautunut sukeltaja voivat yhdessä täyttää. (Tietenkään tämän kyselyn täyttäminen ei saa viivästyttää vammautuneen sukeltajan välitöntä ensiapua eikä terveydenhuoltoalan ammattilaisten jatkohoitoa.) Tutkimuksen informaatio auttaa meitä paremmin arvioimaan, muiden asioiden lisäksi, seuraavaa:

- kuinka ensiapuhappea annetaan;
- jos hapenantalaitetta ei oltu kasattu, miksi; sekä
- mikäli hapenanto mistään syystä keskeytettiin, miksi.

DAN tulee sisällyttämään tällaisen kyselyn kaikkiin DAN-happiensiapuyksiköihin sekä koulutusmateriaaliin. Meillä tulee olemaan myös nettisivulta ladattava versio. Auttakaa meitä samaan tietoon tästä tutkimuksesta eteenpäin ja auttakaa meitä paremmin ymmärtämään mitä ensiapuhapelle tapahtuu sukellusolosuhteissa. Happi jokaisella sukelluspaikalla ja jokaisessa sukellustukialuksessa täytyy olla sukeltajia yhdistävä mantra kaikkialla. Meidän tarvitsee jatkaa sukeltajien kouluttamista siihen, kuinka ensiapuhappi auttaa sukeltajia, joilla saattaa olla sukeltajantauti. Ja meidän on lisättävä sukeltajien tietoisuutta heidän kehonsa heille lähettämiin merkkeihin.

On myös tärkeää että päästämme sukeltajat pois siitä kuuluisasta koukusta, mikäli heillä on ollut ongelma vedessä. Sukeltajat tuntevat aivan liian usein syyllisyyttään siitä, että ovat "möhlineet". Vaikka sukeltajat tekisivät kaiken oikein jokaisella sukelluksella voi onnettomuuksia silti sattua.

Sukella hyvin. Sukella usein. Sukella valmistautuneena. Sukella turvallisesti. Ja kun onnettomuus tapahtuu, muista soittaa DANille.