

Mielialalääkkeet ja sukelluskelpoisuus

Depressio: Kuka masentuu?

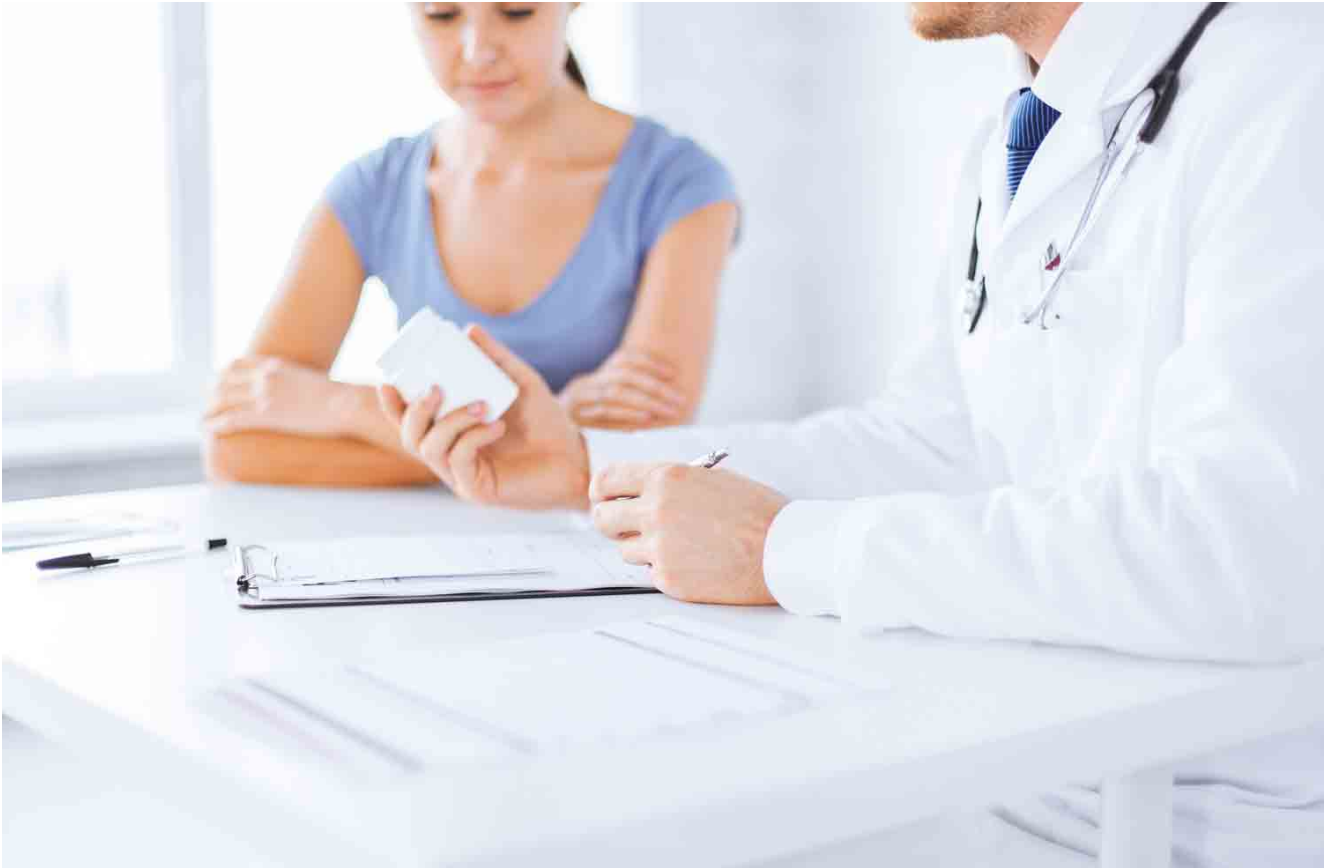
Se ei ole niin harvinaista kuin luulet. Jopa sukeltajat masentuvat. Jotkut säännöllisesti kysytyt kysymykset DANin lääketieteellisen informaation numerossa koskevat sukeltajien käyttämiä mielialalääkkeitä sekä kuinka nämä lääkkeet voivat vaikuttaa heidän sukelluskelpoisuuteensa. Kansallisen mielenterveysinstituutin (the National Institute of Mental Health) mukaan, joka vuosi yli 17 miljoonaa amerikkalaista hoidetaan masennuksen vuoksi. Onneksi oikealla hoidolla saadaan melkein 80:lle %:lle niistä, joilla on diagnosoitu masennus, selkeää paranemista. Masennus ei ole ainoastaan päässäsi: se vaikuttaa kehoon ja mieleen. Masennuksen oireet vaihtelevat henkilöltä toiselle, kuten niiden vakavuuskin. Selvästikin niiden henkilöiden, jotka elävät muissa maailmoissa, ovat itsemurhaehdokkaita tai joilla on hallusinaatioita, ei pitäisi sukeltaa. Myös kaikki tilat, jotka saattavat vaikuttaa henkilön fyysiseen tai rationaaliseen päätöksentekoon, eivät ole turvallisia sukeltajalle itselleen tai hänen parilleen. Kuitenkin monet henkilöt sukeltavat onnistuneesti vaikka ovat lääkityksen alaisia ja saavat hoitoa normaaliin masennukseen.

Masennuksen oireita

Kansallisen depression sekä maanisen depression järjestön (the National Depression and Manic Depression Association) mukaan joihinkin masennuksen oireisiin kuuluu:

- pitkäaikainen surullisuus tai selittämättömät itkukohtaukset;
- oleelliset muutokset ruokahalussa tai nukkumistottumuksissa;
- levottomuus, viha, huolestuneisuus, agitaatio, hermostuneisuus;
- heikko keskittymiskyky, ei pysty tekemään päätöksiä;
- selittämättömät säröt ja kivut;
- toistuvat ajatukset kuolemasta ja itsemurhasta.

Sukeltajille tässä on lisää huomioitavaa: jotkut masennuksen oireista voisivat myös jäljitellä vähenevän paineen aiheuttaman sairauden (DCI) oireita. Selittämättömät kivut ja säröt sekä kyvyttömyys keskittyä voivat tehdä erilaisen diagnoosin tekemisen erittäin vaikeaksi. Sukeltaminen syvyyksissä ei ole oikea paikka menettää keskittymistään sukelluksen välittömiin tehtäviin: suunnitelman noudattaminen, ilmamäärän tarkkailu tai olla vaan tarkkaavainen sukelluspari. Pitäisikö masennuksesta kärsivien sukeltajien antaa sukeltaa? Kyllä ja ei: jokaista sukeltajaa tulisi käsitellä yksilönä, tapauskohtaisesti. Tutkittavin asioihin tulisi kuulua sukeltajan terveyshistoria, lääkityksen tyyppi ja nannostus, kuinka hoito vaikuttaa henkilöön sekä sukellusmotiivi. Sukeltajan sekä tämän parin sukellusturvallisuus on otettava ensisijaisesti huomioon.



Masennuksen hoito

Osana masennuksen hoitoa saattaa olla keskushermostoon (CNS) vaikuttavien lääkkeiden käyttö, joilla on erilaisia mutta samankaltaisia sivuvaikutuksia. Markkinoilla on tusinoittain masennuslääkkeitä masennuksen hoitoon. Jokaisella on oma yksilöllinen tapa vaikuttaa kemikaalisesti aivoihin. Sukeltajien epäonneksi joidenkin lääkkeiden sivuvaikutukset ovat samankaltaisia vähenevän paineen aiheuttaman sairauden oireiden kanssa. Sellaiset sivuvaikutukset kuin näköhäiriöt, heikouts, huimaus, koordinaatiokyvyn heikkeneminen, tunnottomuus ja pistely, ilmetessään sukelluksen jälkeen, saattavat vaatia arviointia mahdollisesta vähenevän paineen aiheuttamasta sairaudesta. Joskus optimaalisen lääkityksen löytäminen vaatii useita virheyriytyksiä (trial and error). Ihmisten ei koskaan tulisi muuttaa annostusta tai lopettaa lääkityksen ottamista ilman lääkärinsä ohjeistusta. Yksilölliset reaktiot sekä toimivan terapian saavuttaminen saattavat kestää useita viikkoja, jopa kuukausia, joten sukeltasta tulisi siirtää kunnes potilaan lääkitys on säädetty kohdalleen.

Seuraavat ovat yleisimmät käytössä olevat masennuslääkkeet:

SSRI (selective serotonin reuptake inhibitors)

Vaikka SSRI yleensä maksaa enemmän kuin muut masennuslääkkeet, ovat ne tuntuvat kohtuullisen turvallisia sukeltajille. Niiden sivuvaikutuksena kuitenkin on uneliaisuus: tämä saattaa vaikuttaa sukellusturvallisuuteen.

TCAs / HCAs (tricyclics / tetracyclics / heterocyclics)

Huimaus, uneliaisuus sekä sumea näkökenttä saattavat olla TCA:n / HCA:n sivuvaikutuksia. Yksikään lääke, joka vaikuttaa keskittymiskykyyn, pienentää huomiokykyä tai vaikuttaa päätöksentekoon ei sovi yhteen sukellusturvallisuuden kanssa.

Muut masennuslääkkeet, kuten Wellbutrin(r) tai Zyban(r) (molempien yleisnimi on bupropian),

Desyrel(r) (yleisnimi: trazodone) sekä Effexor(r) (yleisnimi: venlafaxine). Lisäksi pyörtymisherkyys ja hengitysvaikeudet kuuluvat venlafaxinen harvinaisiin sivuvaikutuksiin. Bupropianilla saattaa olla kiihottavia sivuvaikutuksia, keskushermoston ärsytyksiä, kouristuksi, psykoosia, suun kuivausta, päänsärkyä, migreeniä, pahoinvointia, oksentelua, ihottumaa, tinnitystä, lihaskipua sekä huimausta. Ilmiselvästi sukeltajalla, jolla on näitä oireita, saattaisi olla turvallisuusriskejä. On olemassa vähän tutkimusta masentuneena sukeltamisesta tai sukeltamisesta masennuslääkkeiden vaikutuksen alaisena.

Kun sukeltajat, jotka käyttävät keskushermostoon vaikuttavaa lääkitystä kertovat suelluksenaikaisista ongelmista, valitetaan yleisimmin hermostuneisuutta tai jopa paniikkia: tämän on uskottu aiheutuvan typen lisääntyneestä osapaineesta ja lääkkeen sivuvaikutuksista. Sukeltajan tulisi keskustella kouristusmahdollisuuksista lääkärin kanssa. Jokainen tapaus tulisi arvioida tapauskohtaisesti, sukeltajan tai tulevan sukeltajan, lääkärin sekä sukelluskoulutusorganisaation välisellä rehellisellä keskustelulla. Sukeltajat, joiden lääkitys on jatkunut pitkään tuloksellisesti, joilla on asianmukainen päätöksentekokyky sekä tiedossa olevat sivuvaikutukset, saattavat harkita jonkinlaista sukeltamista. Sukeltajan ja lääkärin tulisi päättää tästä yhdessä.

**Yleensä vanhentuneet tai käymällä valmistetut ruuat. Nämä ruuat sisältävät aminohappoa nimeltään tyramiini, joka pidättyvyys MAOI:iin saattaa johtaa korkean verenpaineen aiheuttamiin kriiseihin.*