

Mitä terveyteen liittyviä seikkoja naisten tulisi ottaa huomioon sukeltaessa?

Naiset ja miehet eroavat toisistaan sekä fyysisten että psyykkisten ominaisuuksiensa puolesta. Tämä väite saattaa kuulostaa itsestäänselvydeltä, mutta se on silti totta. Erityisen mielenkiintoiseksi tämä aihe nousee silloin kun kyse on sukeltamiseen liittyvistä terveyteen vaikuttavista seikoista. Alla on esitetty joitakin asioita, jotka naispuolisten sukeltajien tulisi ottaa huomioon.



Ruumiinlämpö

Molempien sukupuolten kohdalla ruumiinlämpöön vaikuttavat erilaiset tekijät, esimerkiksi elimistön rasvapitoisuus, rasvan jakautuminen ja elimistön pinta-alan ja massan välinen suhde. Hormonaaliset erot saattavat vaikuttaa lämmönsäätelyyn, mutta ruumiinrakenne ja henkilön koko ohjaavat yleensä sitä, miten kylmältistukseen reagoidaan. Kokonaisuudessaan lämpöhukka saattaa olla suurempi naisilla, koska heillä pinta-alan ja massan välinen suhde on yleensä korkeampi. Kaikkien sukeltajien tulisi käyttää hyvin istuvaa pukua ja pyrkiä pitämään itsensä lämpimänä.

Kuukautiset

Ahdistuksen tunne, huimaus, palelu ja mahdolliset paniikkihäiriöt lisääntyvät kuukautisten tai kuukautisia edeltävän oireyhtymän aikana. Naisten olisi hyvä olla tietoisia siitä, miten kuukautiset vaikuttavat heihin. Samoin tulee ottaa huomioon se, voivatko niihin liittyvät oireet vaarantaa sukellusturvallisuuden. Tilapäinen raudanpuutos kuukautisten aikana voi alentaa suorituskykyä fyysisessä rasituksessa, joten

naisten tulisi olla valmiita tarvittaessa muuttamaan sukellustaan. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että sukeltajataudin riski saattaa olla hieman kohonnut kuukautiskierron follikulaarisessa vaiheessa. Näin ollen naisten saattaisi olla hyvä harkita sukeltamisen vähentämistä tänä aikana.

Suun kautta otettavat ehkäisyvalmisteet

Suun kautta otettavien ehkäisyvalmisteiden käyttö voi altistaa hyytymien muodostumiselle, joka puolestaan voi johtaa verisuonitukokseen, esimerkiksi keuhkoveritulppaan, sydänkohtaukseen tai aivohalvaukseen. Näihin tilanteisiin on lähes mahdotonta saada apua veden alla. Tupakoinnin lopettaminen, säännöllinen liikunta ja jaloittelu pitkien matkojen aikana voi auttaa vähentämään hyytymien muodostumista ja niistä johtuvia vaaratilanteita.



Raskaus

Kun nainen on raskaana, kun hän epäilee olevansa raskaana tai kun hän yrittää tulla raskaaksi, tulisi hänen aina näissä tilanteissa välttää sukeltamista. Eräässä tutkimuksessa, johon osallistui 208 raskauden aikana sukeltamista harrastanutta naista, tuli ilmi, että näiden lasten syntymäpainot olivat pienempiä ja synnyttäisiä vikoja oli enemmän. Samoin vastasyntyneillä esiintyi hengitysvaikeuksia ja muita ongelmia.¹Vastaavanlainen tutkimus tehtiin myös vuonna 2016, jossa samalla tavoin todettiin vahva yhteys sikiön epämuodostumien ja alkuraskauden aikana tapahtuneen laitesukelluksen välillä.² Lampailla suoritettut dekompressiotutkimukset osoittivat, että sikiössä voi kehittyä kuplia ennen kuin äidissä tulee näkyviin sukeltajataudin kliiniset oireet.^{3,4} Kaikissa lampailla tehdyissä tutkimuksissa voitiin todeta, että

sikiöitä menetettiin huomattava määrä.

Eniten tietoa vapaasukelluksen vaikutuksista raskaana oleviin naisiin on saatu Japanin ama-sukeltajien ja Korean haenyeo-sukeltajien parista. Heille vapaasukeltaminen helmien ja abalonien eli merikorvien takia on elämäntapa. Monet ama-sukeltajat jatkavat vapaasukellusta sujuvasti osana raskautta ilman mitään suurempia haitallisia vaikutuksia, vaikka sukellusprofileja muokataankin raskauden aikana. Konservatiivista vapaasukellusta voidaan raskauden aikana pitää turvallisena harrastuksena, silloin kun nainen kaipaa rentoutumista tai huvia. Äidin ja sikiön terveydentilassa ei luonnollisesti saa tällöin olla mitään ongelmia. Mikään ihanteellinen liikuntamuoto tämä ei kuitenkaan ole raskaana olevalle naiselle.

Synnyttämisen jälkeen sukeltamisen aloittamista koskevat suositukset vaihtelevat sen mukaan, minkä tyyppinen synnytys on ollut kyseessä. Kun synnytys on tapahtunut normaalisti alateitse, nainen voi jatkaa sukeltamista noin 21 päivän kuluttua. Tässä ajassa kohdunkaula ehtii sulkeutua, jolloin infektoriski on vähäinen. Keisarinleikkaus, johon ei liity komplikaatioita, tarkoittaa yleensä sitä, että sukellusta ei saa harrastaa 8 - 12 viikkoon. Tällöin äidin sydän- ja verenkiertoelimistön kunto ehtii palautua. Jos nainen joutuu olemaan vuodelevossa komplikaatioiden takia, on sukeltamisesta järkevää pitää taukoa yli 12 viikkoa, koska vuodelevossa kunto huononee, aerobinen toimintakyky heikkenee ja lihassmassaa menetetään.



Rintaruokinta

Sukeltamisen katsotaan olevan turvallista äidille imetysaikana. Typpi ei kerääny rintamaitoon, jolloin vaarana ei myöskään ole se, että vauva imisi maitoon liuennutta typpeä. Sukellus voi aiheuttaa nestehukkaa ja voi näin ollen häiritä maidontuotantoa. Riittävä nesteytys on siis tärkeää.

Kosmeettiset ja korjaavat plastiikkakirurgiset toimenpiteet

Plastiikkakirurgisten toimenpiteiden jälkeinen sukelluskunto riippuu siitä, millaisesta toimenpiteestä on ollut kyse. Esimerkiksi botox-pistokset vaativat vain vähän taukoa sukeltamisesta. Sukeltamista voidaan tässä tapauksessa harkita silloin, kun infektiovaaraa ei enää ole. Ihon täyteaineet edellyttävät enemmän varovaisuutta. Ongelmia ei aiheuta veden aikaansaama ympäröivä paine, vaan ennemminkin sukeltajan maskin aiheuttama paine, joka saa aikaan täyteaineen siirtymisen pois paikoiltaan. Kun kyseessä on ollut suurempi plastiikkakirurginen leikkaus, esimerkiksi abdominoplastia (vatsan muotoiluleikkaus) tai rintaimplantit, sukeltamisen voidaan katsoa olevan turvallista silloin kun hoitava lääkäri on antanut potilaalle luvan toimia vapaasti ilman mitään rajoituksia. Tavallisesti tämä aika on kuudesta kahdeksaan viikkoa.



Ikääntyminen ja vaihdevuodet

Vaihdevuosien oireet voivat olla sekä fyysisiä että tunne-elämään liittyviä. Niihin sisältyy ahdistusta, energiatason laskua, kuumia aaltoja, unihäiriöitä ja mielialan vaihtelua. Tästä huolimatta vaihdevuodet eivät ole esteenä sukeltamiselle, elleivät sitten niihin liittyvät oireet ole vaaraksi sukellusturvallisuudelle. Vaihdevuosiin liittyvät oireet eivät myöskään ole suurin riskitekijä ikääntyvien naisten kohdalla, kun puhutaan sukeltamisesta. Sellaiset ikään liittyvät terveysongelmat kuin esimerkiksi kohonnut verenpaine, sydänsairaus ja diabetes vaativat enemmän huomiota, koska ne vaikuttavat todennäköisemmin sukeltamiseen.

Sydän- ja verenkiertoelimistön terveys

DANin raportit kuolemaan johtaneista onnettomuuksista osoittavat, että sydänperäiset syyt ovat kolmen kärjessä niiden sukelluksesta johtuvien vammojen joukossa, joiden seurauksena on ollut kuolema. Tässä ei ole eroa sukupuolten välillä.^{5,6} Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet voidaan diagnosoida väärin sukeltamiseen liittyvinä sairauksina, koska niiden yhteydessä esiintyy enemmän sellaisia epäselviä oireita kuin väsymystä, huonovointisuutta ja/tai flunssan kaltaisia oireita. Näin on erityisesti naisten kohdalla. Kaikissa hätätilanteissa merkittävää on se, että ensiapu annetaan ajoissa.

Osteoporoosi

Kun nainen ikääntyy, on hänen muistettava ottaa huomioon lisääntynyt osteoporoosin riski ja sen ennaltaehkäisy. Heikentynyt luiden terveys ei ole este sukeltamiselle. Niiden naisten, joilla on diagnosoitu osteoporoosi tai vakava luukato, tulisi kuitenkin noudattaa varovaisuutta sukeltaessa. Näihin varotoimenpiteisiin sisältyy esimerkiksi se, että sukelluspullot laitetaan päälle vasta vedessä tai että niitä ei kanneta maalla oltaessa. Samoin tulee välttää vaarallisia veteenmenoja, kuten kivikkoista rantaa.



Vaikka sukeltaessa miesten ja naisten elimistön toiminnassa onkin enemmän yhdistäviä kuin erottavia tekijöitä, naisten on kuitenkin tarpeen ymmärtää tiettyjä erityisesti naisten terveyteen liittyviä seikkoja. Samoin näiden seikkojen ymmärtäminen on tarpeen kaikille niille, jotka sukeltavat naisten kanssa.

Mutta ennen lähtöäsi muista vielä varmistaa, että DANin jäsenyytesi on edelleen voimassa. Jos se ei ole, liity nyt DANiin tai uusi jäsenyytesi osoitteessa www.daneurope.org.

DANin jäsenyys takaa sinulle suurimman kansainvälisen sukeltajia auttavan verkoston palvelut. Nämä palvelut ovat käytössäsi kaikkialla ja kaikissa hätätilanteissa.

Viittaukset

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.