

Sydän- ja verisuonten terveys ja sukellusdieetti sekä harjoittelu päästävät pitkälle, mutta tarkkaile myös lääkitystäsi

Onko sinulla sydän?

Meillä kaikilla on, kun keskustelemme sukeltamisesta, juuri sen vuoksi sukellamme. Sukellus on kuvainnollisesti vienyt sydämemme, koska nautimme harrastuksestamme. Mutta sydämemme on mukana myös kirjaimellisesti. Sydän- ja verisuoniesi terveys saattaa esittää valtavaa osaa minkä tahansa tekemäsi sukelluksen turvallisuuteen, joten: mikä on oman sydämesi terveys?

Numeroiden tarkistaminen Kun

DANin sukellustutkijat katsovat onnettomuus- ja kuolintapauksia tietokannasta poimivat he paljon kirjavaa tietoa. Yksi tärkeimmistä tekijöistä he esittävät on, että korkea verenpaine ja sydänsairaudet ovat yhdenmukaisesti ollut yleisimmin raportoitu krooninen sukelluskuolemiin johtanut terveystekijä viimeisten 15:n vuoden aikana jolloin DAN on virallisesti laatinut kuolinstatistiikkaa.

DANin uusimmassa "DAN Reports on Decompression Illness, Diving Fatalities and Project Dive Exploration"- kirjassa on yli 14:lla prosentilla kuolemantapauksista raportoitu olevan kroonisesti korkea verenpaine ja/tai sydänsairaus.

Ylipaino (obesity) on toinen sukelluskuolemantapauksissa raportoitu tekijä (55% kuolintapauksista), joka on yhdistetty sydänsairauksiin ja hypertensioon (epätavallisen korkeaan verenpaineeseen).

Tämä johtaa heikkoon terveyteen ja huonoon harjoituskestävyyteen. Yhdessä muiden altistavien tekijöiden kanssa voi huono sydän- ja verisuonten terveys lisätä vakavan tai kuolemaan johtavan sukellusonnettomuuden riskiä.

Pienennä todennäköisyyttä

Seuraavat tekijät voivat vaarantaa sydän- ja verisuoniesi terveyden: korkea verenpaine, sepelvaltimotauti, synnynnäinen sydänsairaus, tupakointi sekä suvussa olleet sydänsairaudet.

Mitä sitten voimme tehdä parantaaksemme sydän- ja verisuoniemme terveyttä? Mitkä sydän- ja verisuonitautien lääkkeet saattavat vaikuttaa jonkun kykyyn sukeltaa turvallisesti?

Lopeta tupakointi.

Tupakointi vaarantaa sydämen ja keuhkojen toiminnon ja nikotiini saattaa supistaa verisuonia aiheuttaen hypertension. **Liiku säännöllisesti.** Jopa kohtuullinen liikunnan lisäys parantaa fyysistä kuntoa ja lisää kestävyttä. Tämä puolestaan lisää kuntoa ja kestävyttä sukeltaessa.

Syö järkevästi. Matalarasvainen ja kolesterolia sisältävä ruokavalio pienentää luonnostaan ylipainon ja sydänsairauksien riskiä. Vaikka et pystykään muuttamaan sukusi sydänsairaushistoriaa, voivat kontrolloiva ruokavalio ja lisääntynyt liikunta pienentää terveyteen liittyvien onnettomuuksien ja tapaturmien riskiä. Ymmärtäessään riskit, sukeltajat voivat tehdä valintoja, jotka vaikuttavat heidän sukeltamiseensa positiivisesti.

LÄÄKKEET, KENELLE TAHANSA?

Kasvava ikä ja heikkenevä sydän- ja verisuoniterveys on johtanut amerikkalaiset ja eurooppalaiset lääkkeiden käytön tielle auttamaan kontrolloimaan verenpainetta sekä verisuonisairauksia. Sama trendi

näkyä muissa kehittyneissä maissa.

Krooninen hypertensio liittyy sydämen ja munuaisten vahingoittumiseen ja lisääntyneeseen aivohalvauksen riskiin. Verenpainetta alentava lääkitys voi kuitenkin pienentää vakavan sairastumisen riskiä. DANin lääketieteellisen puhelinpäivystyksen yleinen kysymys on sukellusturvallisuus käytettäessä näitä lääkkeitä. Tässä muutamia yleisimpiä lääkkeitä ja niiden mahdollisia haitallisia reaktioita sukeltajille:

Betasalpaajat

Niitä käytetään yleisesti korkean verenpaineen hoidossa, betasalpaajilla on isoja haittoja: ne voivat pienentää sydämen kapasiteettia rasituksessa joten ne vaikuttavat kuntoosi. Mikäli lääkitys lisäksi rajoittaa sydämen toimintoja rasituksessa, on lisäriskinä tajunnan menetys, mikä veden alla voisi olla fataali. Tämän vaikutuksen vuoksi lääkärit usein suosittelevat sukeltajille rasiitustestiä. Tri. Alfred Bovén mukaan (Bové and Davis' Diving Medicine, 4th Ed.) sukeltajille, jotka käyttävät betasalpaajia ja voivat saavuttaa r a s i t u s r a j a n ilman vakavaa u u p u m u s t a , voidaan antaa s u k e l l u s l u p a .

Bové mainitsee myös, että vaikka sukeltaminen ei yleensä aiheuta sydämen maksimiyöskentelyä tulisi betasalpaajia käyttävien sukeltajien välttää kovaa rasiitusta, koska heidän rasiituskynsä saattaa olla pienentynyt.

ACE Inhibiittorit

ACE (Angiotension-converting enzyme) inhibiittoreilla on vähemmän vaikutusta kuntoiluun kuin betasalpaajilla, joten lääkärit määräävät näitä henkilöille, jotka kuntoilevat useammin. Vaikka ACE inhibiittoreilla näyttää olevan vähemmän haitallisia vaikutuksia sukeltajille, saattavat ne aiheuttaa yskää ja ilmateiden turvotusta, jotka molemmat voivat aiheuttaa pinnan alla vakavia ongelmia. Useimmat ihmiset pystyvät sietämään miedon yskän maalla, mutta mikäli lääkkeestä johtuva yskä on jatkuvaa muuttavat monet lääkärit lääkitystä.. Munuaissairauden yhteydessä ACE-inhibiittoreita tulisi välttää.

Calcium Channel Blockers

Calcium channel blockers eivät yleensä ole sukeltajalle ongelma. Ne rauhoittavat verisuonien seiniä pienentäen verenkierron vastusta ja madaltavat siten verenpainetta.

Joissain tapauksissa, erityisesti kohtuullisesti käytettynä istumisesta tai makuuasennosta seisomaan nousu saattaa aiheuttaa oleellisen matalan verenpaineen jonka seurauksena tulee hetkellinen huimaus. Tämä asentoon liittyvä verenpaineen muutos saattaa olla huolenaihe sukeltajille, mutta calcium blockerseilla ei näytä olevan muita haittavaikutuksia sukelluksen yhteydessä.

Diureetit

(Virtsasta lisäävä lääkitys)

Diureetit pienentävät kehossa olevan ylimääräisen nesteen ja suolan määrää madaltaen näin verenpainetta. Sukeltajilla näyttää olevan erittäin vähän ongelmia diureettien kanssa, vaikka erittäin lämpimissä olosuhteissa ne saattavat aiheuttaa ylimääräistä nesteen menetystä ja nestehukkaa. Koska nestehukka näyttää olevan ratkaiseva sukeltajantaudin riskiin vaikuttava tekijä, sukeltajat saattavat haluta pienentää annostelua sukelluspäivinä. Varmista asia lääkäritäsi ennen annostuksen muuttamista.

Rytmihäiriölääkkeet

(Antiarrhythmics)

Rytmihäiriölääkkeet on kehitetty pitämään yllä sydämen tasainen rytmi. Tri. Bové varoittaa, että muutamat rytmihäiriölääkkeet yhdistettynä liikuntaan ja kaliuminpuutteeseen saattavat lisätä sydämen vahingoittumisen riskiä. Vaikka nämä lääkkeet eivät normaalisti vaikutakaan sukeltamiseen saattaa rytmihäiriö tai sydämen epänormaali rytmi johon lääkitystä otetaan vaikuttaa sukeltamiseen. Sydän- ja

sukelluslääkärin tulisi neuvotella keskenään arvioidessaan henkilöä jolla on epänormaali sydänrytmi ja joka vaatii lääkitystä.

Antikoagulantit

Sukeltajaa, jolle on määrätty antikogulanttia esim. Coumadin® tai Warfarin®, tulisi varoittaa mahdollisesta verenvuodosta:

suunnatonta verenvuotoa saattaa aiheutua silminnähdessä mitättömästä korvan tai sinusten painevammasta. On olemassa mahdollisuus siihen, että sukeltajataudin ilmetessä se saattaisi aiheuttaa suunnatonta verenvuotoa aivoissa tai selkäytimessä

Pääse tietoon

Sydän- ja verisuonisairaudet voivat olla osallisena sukellusonnettomuuksiin sekä sukelluskuolemiin. Molemmat on vältettävissä. Kun tieto sydän- ja verisuonisairauksista ja terveydestä on lisääntynyt voivat sukeltajat tehdä parempia valintoja sekä lisätä mahdollisuuttaan siihen, että yhdelläkään sukelluksella ei tapahdu onnettomuuksia tai tapaturmia. Lue lääkityksestäsi kaikki, minkä voit, kysy lääkäriltäsi ja mikäli sinulla on kysymyksiä sukeltamisesta ja lääkkeistä, soita DANille.