

# Enemmän vettä, vähemmän kuplia



1.  
Oikein vai väärin: Nestehukkaa ilmenee silloin, kun elimistö menettää enemmän nestettä kuin mitä se vastaanottaa. Se on sukeltajataudin riskitekijä.

- A. Oikein
- B. Väärin

2.  
Miksi nestehukka kehittyy nopeammin lennettäessä lentokoneella?

- A. Ilma matkustamossa on kuivaa
- B. Painovoima vetää nestettä jalkoihin, jolloin muu osa kehosta kärsii nestehukasta
- C. Syynä on lentokoneen nopeus
- D. Nestehukka ei kehity nopeammin lennon aikana

3.  
Kofeiinia sisältävät juomat, esimerkiksi kahvi ja coca-cola, ovat diureetteja. Kyseisten juomien käyttö

- A. Lisää kehon nesteytystä
- B. Lisää kehon nestehukkaa
- C. Ei vaikuta nesteytykseen

4.  
Mitkä seuraavista tekijöistä edistävät nestehukan kehittymistä?

- A. Paineilman hengittäminen
- B. Alkoholi
- C. Ripuli
- D. A ja B
- E. B ja C
- F. Kaikki yllä mainitut

5.  
Mitä tarkoittaa sukelluksesta aiheutuva diureesi?

- A. Veden nauttimista sukellusten aikana (pitkä sukellus, tekniikkasukellus)

- B. Lisääntynyttä virtsaneritystä sukeltamisen aikana
- C. Kofeiinia sisältävien juomien nauttimista ja niiden vaikutusta sukeltamiseen

6.

Oikein vai väärin: Kun suolainen vesi kuivuu ihollesi, iholle jää kiteitä. Tämä lisää nestehukkaa, koska kiteet imevät kosteutta iholta.

- A. Oikein
- B. Väärin

7.

7.

Mikä seuraavista EI ole oire nestehukasta?

- A. Kuiva tai tahmainen suu
- B. Päänsärky
- C. Lihaskrampit
- D. Hikoilu
- E. Huimaus

8.

8.

Väriltään tumma virtsa tarkoittaa yleensä,

- A. Että kärsit nestehukasta
- B. Että nesteytys on onnistunut
- C. Virtsan tummalla värillä ei ole mitään tekemistä nestehukan kanssa

9.

9.

Miten voit ehkäistä nestehukkaa?

- A. Pue sukelluspuku päällesi vasta juuri ennen sukellusta
- B. Suojaudu auringolta
- C. Vältä alkoholin käyttöä tai käytä vain kohtuullisesti
- D. Huuhtelee itsesi makealla vedellä jokaisen sukelluksen jälkeen
- E. A ja B
- F. Kaikki yllä mainitut vaihtoehdot

10.

10.

Oikein vai väärin: Suosituksena on juoda mieluummin yksi lasillinen vettä aina 15 - 20 minuutin välein kuin juoda kokonainen litra yhdellä kertaa juuri ennen sukellusta tai heti sen jälkeen.

- A. Oikein
- B. Väärin

11.