“Vampata di calore” sott’ acqua

Una sera ricevetti una telefonata di un medico professionista, una donna di 51 anni. Aveva contattato il Divers Alert Network per una consiglio riguardante un episodio d’ansia o di panico sott’acqua e, dopo alcune consultazioni, il DAN l’aveva indirizzata a me.

Problemi in Paradiso

Alla fine del 2003, la subacquea in questione e un amico stavano facendo immersioni a Bonaire in condizioni tranquille, tipiche del luogo. La subacquea è una donna con esperienza, che ha ottenuto il brevetto nel 1985. Registra accuratamente le immersioni; mi ha detto che questo episodio si è presentato durante l’immersione 358, la prima immersione di controllo durante il viaggio.

Era ad una profondità di 94 piedi (29 m), piuttosto profonda per la prima immersione del primo giorno, ma probabilmente non per una subacquea con esperienza. La donna iniziò a provare una sensazione di apprensione e ansia: la sensazione opprimente che qualcosa fosse completamente sbagliato. Essendo una sub esperta e ben addestrata, controllò tutti i suoi strumenti di misurazione e le attrezzature. Nessun valore indicava un problema, ma l’ansia e il disagio persistevano.

Più tardi, il suo compagno di immersioni confermò che nessuna condizione nell’ambiente avrebbe potuto provocare dell’ansia. Nessuno riscontrò dei difetti alle attrezzature. La donna disse che il giorno stesso, più tardi, il suo erogatore fu messo a punto e non fu riscontrato alcun problema o malfunzionamento.

La subacquea segnalò il problema al suo compagno di immersioni e la coppia effettuò una risalita lenta lungo la scogliera corallina. La donna sentì il cuore battere velocemente e una specie di calore sul viso e sul collo, simile alle famose “vampate di calore” delle donne in perimenopausa. Questi sintomi sparirono durante la risalita, e in superficie la donna non ebbe più disturbi. L’episodio non si ripresentò nella seconda immersione del giorno, né durante nessun’altra immersione della settimana. Alcune immersioni furono fino a profondità massime di 115 fsw (35 msw).

Un po’ di storia del subacqueo

Il soggetto è una donna magra e sana che pesa 110 pounds (circa 50 kg) ed è alta 5 piedi e 5 pollici (circa 1,65 m) (Indice di Massa Corporea: 18). Ha riferito di aver avuto il suo ultimo periodo mestruale il 7 febbraio 2002 e di non aver mai preso estrogeni o progestinici. Ha raccontato di non fare allenamento aerobico, ma Tai Chi e Pilates e di avere un lavoro fisicamente impegnativo.

Da quando è iniziata la menopausa, ha raccontato di avere vampate o sintomi vasomotori (VMF) due o tre volte al giorno. Ha risolto il problema assumendo un estratto di erbe medicinali chiamato cohosh nero**: 40 mg due volte al giorno. Ciò non ha ridotto il numero delle vampate, ma ha diminuito l’intensità e la gravità dei sintomi.

La donna ha avuto altri segnali della menopausa e sintomi legati al sonno. Anche se non ha raccontato di sudare di notte o di non riuscire ad addormentarsi, si è lamentata di una diminuizione della qualità del sonno, di un sonno “più leggero” con interruzioni frequenti durante la notte. Non ha una storia familiare o personale d’ansia o di attacchi di panico, di depressione, disturbi ossessivi compulsivi – diagnosi psichiatriche che possano predisporre all’ansia, soprattutto durante un’esposizione defatigante, come l’ambiente subacqueo.

Cosa c’è di nuovo?

Dunque, cosa è accaduto a questa donna? Abbiamo questi aspetti importanti come componenti

dell'episodio subacqueo:

- Battito cardiaco accellerato (tachicardia)
- Ansia e apprensione
- Vampate

Sappiamo anche che: 1) i sintomi sono spariti spontaneamente e non si sono ripresentati. Inoltre, 2) il soggetto non aveva un grande carico di azoto a bordo, trattandosi della prima immersione del primo giorno di vacanza. 3) La donna, inoltre, non stava risalendo verso la superficie quando l'ansia e le vampate si sono presentate, quindi embolia e altri problemi "deco" sono improbabili. Questi disturbi fanno parte di un problema legato alla compressione o di un tipo di disturbo più generico?

Abbiamo, quindi, bisogno di fare un elenco dei disturbi in acqua e fuori dall'acqua, che potrebbero provocare sintomi smili.

Cause del battito cardiaco accellerato
Prima di tutto, diamo uno sguardo ad una serie di eventi che possono causare la tachicardia:

1. L'embolia gassosa è associata a difficoltà respiratorie, dolori al torace e problemi molto più gravi, come funzioni cerebrali alterate e arresto cardiorespiratorio. Può essere associata anche ad un battito cardiaco accellerato. In genere si presenta dopo l'apnea della risalita, addirittura quasi in superficie o a causa di una risalita incontrollata verso la superficie. Nella subacquea in questione, nessuno di questi sintomi era presente, e la donna non ha avuto problemi durante la risalita.
2. Un ritmo cardiaco anomalo, noto come aritmia, potrebbe condurre a sintomi del genere. La donna, però, non ha una storia di aritmia e non ne ha avuto sintomi di una da quel giorno. Ciò, tuttavia, potrebbe spiegare gli eventi.
3. L'intossicazione da monossido di carbonio (CO), derivante da aria contaminata, si può associare ad un battito cardiaco irregolare, ma, in genere, non alla tachicardia. Ulteriori sintomi sono dispnea, nausea, emicrania, vertigini, disturbi dell'attività mentale, confusione e altri problemi al sistema nervoso centrale. La donna non aveva nessuno di questi sintomi; per di più, l'intossicazione da CO, solitamente, non si risolve così velocemente come è avvenuto con i sintomi della donna. Senza cure, gli individui vittime di un'intossicazione da CO, normalmente, stanno male per un lungo periodo. In più, l'aria nociva raramente colpisce soltanto una persona del gruppo.
4. Narcosi da azoto. La subacquea ha avuto un'intossicazione da un aumento delle pressioni parziali di azoto? A maggiori profondità, le pressioni parziali dell'azoto aumentano e possono provocare sintomi cerebrali.

Cosa può causare Ansia e Apprensione?
I sintomi di queste tensioni hanno diverse cause primarie.

1. Narcosi: la prima risposta che viene in mente è che il subacqueo abbia avuto una narcosi. Con dell'azoto in più, molti subacquei, piuttosto che sentirsi "ebbri" in profondità, si sentono ansiosi e paranoici. Questa persona, una sub esperta, prima di allora è stata in profondità senza avere lo stesso tipo di sensazioni, ma esiste sempre una prima volta. I sintomi della narcosi tendono ad essere ripetitivi: il modo in cui si sperimentano inizialmente è con tutta probabilità lo stesso con cui si sperimenteranno di nuovo.
2. Un ritmo cardiaco anomalo può causare ansia. Anche dei problemi alla tiroide possono provocarla, ma quest'ultimi non apparirebbero così improvvisamente, né scomparirebbero così

velocemente.

3. Disturbi di ansia e fobia sono una diagnosi ovvia, ma, ancora una volta, non è credibile che si manifestino per la prima volta in una subacquea esperta, appena uscita per una semplice nuotata lungo la barriera corallina.
4. Farmaci. La subacquea ha riferito di non assumere nuovi farmaci.

Quali sono i motivi delle vampate?

Diamo, in ultimo, un'occhiata alle vampate (o ai rossori in viso). Le vampate possono essere dovute a reazioni allergiche; tumori che secernono ormoni; alcool; droghe; e a reazioni al cibo, come la sindrome da glutammato monosodico (MSG). Nessuna di queste cause, tuttavia, appare verosimile in questo caso. Infatti, nessuna delle cause elencate appare probabile per le vampate che la donna ha avuto sott'acqua.

E poi c'è la menopausa

Può la menopausa spiegare i sintomi di questa donna?

La menopausa è associata a vampate giornaliere che hanno inizio con una sensazione di calore, generalmente nella parte superiore del torace. Una vampata si muove lungo il torace e il collo, espandendosi, di solito, al viso. Sintomi simili possono presentarsi di notte, causando sudorazioni generalizzate. Molte donne in menopausa lamentano un battito cardiaco accellerato e martellante; anche l'oppressione toracica e la dispnea sono tra i sintomi riferiti, ma sono un po' meno comuni. Questi, comunque, non sono riconosciuti, in genere, come tipici sintomi della menopausa. Le palpitazioni cardiache, inoltre, generano di solito ansia. Pensaci: anche tu saresti ansioso, se avessi l'impressione che il tuo cuore stia saltando fuori dal petto!?

Si tratta, probabilmente, di un caso di vampata sott'acqua. Anche se la menopausa non è una malattia, è legata a segnali e sintomi capaci di essere dirompenti e angoscianti.

La nostra popolazione subacqua sta invecchiando. Dal momento che la popolazione subacquea invecchia, la menopausa e altre situazioni relative all'età si inseriranno nella valutazione dei sintomi e nella gestione dei disturbi subacquei. Nei subacquei anziani, ad esempio, una paralisi facciale indica un ictus lieve o una malattia da decompressione – o, forse, anche dei barotraumi dell'orecchio medio?*** In un adulto che avanza con l'età, il dolore al torace è il risultato di una lesione da pressione elevata come lo pneumotorace, o è un attacco cardiaco?

Questo episodio è importante perché i sintomi vasomotori legati alla menopausa devono essere inclusi nelle diagnosi differenziali di ansia e panico per gli incidenti subacquei femminili. Questo caso ha sollevato alcune domande:

L'esposizione all'ossigeno iperbarico provoca vampate?
L'accumulo di azoto fa aumentare le vampate?
La narcosi accellera o esagera i sintomi vasomotori?

Non abbiamo ancora risposte a queste domande. Questo caso fornisce un'altra lezione ai medici subacquei e a chi si prende cura di un subacqueo infortunato. Uno dei miei primi professori clinici ci disse accanto ad un letto di ospedale durante i turni: "Ascoltate sempre i pazienti. Loro stanno cercando di dirvi cos' è che non va."

Ed è quello che ha fatto questa donna. Anche se io l'ho confermato, lei aveva già deciso di aver avuto una vampata sott'acqua. Perchè ha ascoltato il proprio corpo, si è fatta una diagnosi ed è arrivata a questa conclusione consultando il DAN.

La donna continua a fare immersioni, ma presta particolare attenzione agli episodi di vampate e di successiva ansia, quando si presentano. Sa che è importante considerare i segnali del proprio corpo. E che il DAN è solo ad una telefonata di distanza.

Note dell'editore

Anche se questa storia ha un lieto fine – non erano presenti lesioni legate alle immersioni, come la malattia da decompressione, la narcosi, l'intossicazione da monossido di carbonio, né disturbi cardiaci, medicine negative – o reazioni alimentari – ricorda di pensare alla tua salute subacquea. Ascolta il tuo corpo, presta attenzione ai suoi segnali. Se hai domande, contatta il DAN Medical Information Line nei giorni feriali, dalle 09:00 alle 18:00 CET. Se pensi di avere un'emergenza subacquea, chiama a qualsiasi ora il DAN 24-Hour Diving Emergency Hotline: è aperto 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Note a piè di pagina

* Il Tai Chi comprende una vasta serie di movimenti delicati e tecniche di respirazione, con intento spirituale e mentale, che consente al partecipante di entrare in uno stato meditativo. L'obiettivo principale del Pilates è la consapevolezza della colonna vertebrale, una corretta respirazione, forza centrale e flessibilità.

** Il cohos nero, o Actaea racemosa (nel passato chiamata Cimicifuga racemosa) è un'erba che ha origine nel Nord America. Le radici e i rizomi di questa pianta sono ampiamente utilizzati nel trattamento dei sintomi della menopausa e per le disfunzioni mestruali. Gli studi hanno dimostrato che questa medicina botanica, se standardizzata correttamente alla frazione dei glicosidi terpenici, sembra efficace nell'alleviare i sintomi della menopausa. Gli effetti collaterali sono estremamente rari, e non si conoscono interazioni significanti con altri farmaci. (Kligler B. Black cohosh. American Family Physician 2003;68:114-116).

*** Molvaer O.I et al.; Undersea Biomedical Research,Vol 14, No. 3, May 1987,. 277 – 295.