

# Kobiety a nurkowanie: kwestie zdrowotne

Być może brzmi to banalnie, ale taka jest prawda: mężczyźni i kobiety różnią się pod względem fizycznym i fizjologicznym. Należy o tym pamiętać zwłaszcza kiedy omawiamy konkretne kwestie zdrowotne w nurkowaniu. Oto niektóre aspekty, które nurkujące kobiety powinny wziąć pod uwagę.



## Temperatura ciała

W przypadku obu płci na temperaturę ciała mają wpływ takie czynniki, jak ilość tkanki tłuszczowej, rozłożenie tłuszczu w organizmie oraz stosunek powierzchni ciała do jego objętości. Różnice hormonalne mogą mieć wpływ na termoregulację, ale budowa ciała i jego wielkość zazwyczaj są odpowiedzialne za reakcję organizmu na zimno. Całkowita utrata ciepła może być większa u kobiet, ponieważ mają one generalnie większy stosunek powierzchni ciała do objętości oraz mniejszą masę mięśniową w porównaniu z mężczyznami. Wszyscy nurkowie muszą mieć na sobie dobrze dopasowany skafander, który utrzymuje ciepło.

## Menstruacja

Niepokój, zawroty głowy, uczucie zimna i możliwość wystąpienia paniki mogą być większe podczas menstruacji lub zespołu napięcia przedmiesiączkowego. Kobiety powinny zdawać sobie sprawę z tego, jak działa na nich miesiączka i rozważyć, czy związane z nią symptomy wpływają na obniżenie bezpieczeństwa nurkowania. Czasowy niedobór żelaza podczas miesiączki może zmniejszyć zdolność do dużego wysiłku fizycznego, dlatego kobiety powinny być przygotowane na zmianę planu nurkowania, jeśli trzeba. Badania sugerują, że w fazie folikularnej cyklu miesiączkowego ryzyko wystąpienia choroby dekompresyjnej może

być nieznacznie wyższe. Z tego powodu kobiety mogą pomyśleć nad ograniczeniem nurkowania w tym czasie.

## Doustne środki antykoncepcyjne

Doustne środki antykoncepcyjne mogą przyczyniać się do formowania skrzepów, co może prowadzić do powikłań zakrzepowo-zatorowych, takich jak zator płucny, zawał serca lub udar. Takie sytuacje są niemożliwe do opanowania pod wodą. Rzucenie palenia, regularne ćwiczenia fizyczne i częste ruszanie się podczas długich podróży minimalizują ryzyko tworzenia skrzepu.



## Ciąża

Kobiety, które są lub myślą, że mogą być w ciąży oraz kobiety, które starają się zajść w ciążę nie powinny nurkować. Badanie przeprowadzone na 208 matkach nurkujących w ciąży wykazało wyższy współczynnik niskiej wagi dziecka przy urodzeniu, występowania wad okołoporodowych, trudności z oddychaniem i innych problemów.<sup>1</sup> Podobne badanie wykonane w 2016 roku udowodniło silne powiązanie między występowaniem wad rozwojowych u płodu a nurkowaniem we wczesnych etapach ciąży.<sup>2</sup> Badania dekompresyjne przeprowadzone na owcach wykazały, że u płodu mogą pojawić się pęcherzyki zanim u matki wystąpią symptomy kliniczne choroby dekompresyjnej.<sup>3,4</sup> We wszystkich badaniach na owcach odsetek obumierania płodów był bardzo duży.

Większość danych dotyczących freedivingu pochodzi od japońskich kobiet-nurków ama i koreańskich

haenyo, dla których nurkowanie na wstrzymanym oddechu w celu poławiania perł i masy perłowej jest stylem życia. Wiele ama kontynuuje freediving nawet w bardzo zaawansowanej ciąży bez wielu skutków ubocznych, chociaż ich profile nurkowe są odpowiednio modyfikowane. Konserwatywny freediving podczas ciąży może być uznany za bezpieczny rodzaj aktywności, który sprawia kobiecie przyjemność i relaksuje ją (pod warunkiem, że matka i płód są zdrowi), ale nie są to idealne ćwiczenia fizyczne.

Zalecenia dotyczące powrotu do nurkowania po porodzie są różne w zależności od tego, w jaki sposób dziecko zostało urodzone. Po normalnym porodzie drogą pochwową kobieta może wrócić do nurkowania po około 21 dniach. Jest to wystarczająco długi czas na zamknięcie się szyjki macicy, co zmniejsza ryzyko infekcji. Po cesarskim cięciu, które przebiegło bez komplikacji generalnie zaleca się powstrzymanie od nurkowania przez osiem do dwunastu tygodni, aby pozwolić matce odzyskać wydolność układu krążenia. Jeśli kobieta musi leżeć w łóżku z powodu komplikacji po porodzie, rozsądną praktyką jest odczekanie ponad 12 tygodni ze względu na utratę formy fizycznej, wydajności tlenowej i masy mięśniowej.



## Karmienie piersią

Nurkowanie uważa się za bezpieczne dla kobiet, które karmią piersią. Azot nie kumuluje się w mleku matki, dlatego nie ma ryzyka, że dziecko zaabsorbuje rozpuszczony azot. Nurkowanie może być przyczyną odwodnienia i wpływać na produkcję mleka, dlatego ważne jest odpowiednie nawodnienie.

## Zabiegi kosmetyczne i rekonstrukcyjne

Zdolność do nurkowania po operacji plastycznej zależy od przeprowadzonej procedury. Przykładowo wstrzyknięcie botoksu z reguły nie wymaga długiej przerwy w nurkowaniu — można do niego wrócić, jak tylko nie występuje ryzyko infekcji. Wypełniacze stosowane pod skórę wymagają więcej uwagi. Problemem nie jest ciśnienie otoczenia podczas nurkowania, ale możliwość przesunięcia się wypełniacza ze względu na

ciśnienie w masce nurka. Nurkowanie po poważnych operacjach plastycznych, takich jak abdominoplastyka (usunięcie nadmiaru skóry wokół brzucha) lub implanty piersi jest uważane za bezpieczne, kiedy lekarz prowadzący pozwoli pacjentowi na aktywność fizyczną bez ograniczeń. Typowy okres oczekiwania w takich przypadkach to sześć do ośmiu tygodni.



## Starzenie się i menopauza

Symptomy menopauzy mogą być zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, np. niepokój, mniejsza ilość energii, uderzenia gorąca, problemy ze snaniem i zmiany nastroju. Należy jednak pamiętać, że menopauza nie jest przeciwwskazaniem do nurkowania pod warunkiem, że symptomy nie wpływają negatywnie na bezpieczeństwo nurkowania oraz że nie jest to największe ryzyko dla starszych nurkujących kobiet. Problemy medyczne związane ze starzeniem się, takie jak nadciśnienie, choroby serca czy cukrzyca, wymagają większej uwagi, ponieważ jest bardziej prawdopodobne, że to one będą miały wpływ na bezpieczeństwo nurkowania.

## Zdrowie układu krążenia

Raport DAN dotyczący wypadków śmiertelnych pokazuje, że problemy związane z układem krążenia są jednym z trzech urazów, który najczęściej prowadzi do śmierci w nurkowaniu, niezależnie od płci. Choroby układu krążenia mogą być błędnie zdiagnozowane jako choroby związane z nurkowaniem (zwłaszcza u kobiet) z powodu większego występowania niejednoznacznych symptomów, takich jak zmęczenie, osłabienie i/lub symptomy przypominające grypę. W sytuacji awaryjnej najważniejsze jest udzielenie pierwszej pomocy na czas.

## Osteoporoza

Zdrowotne środki zapobiegawcze dla starzejących się kobiet to między innymi świadomość zwiększonego ryzyka osteoporozy. Naruszone zdrowie kości nie jest przeciwwskazaniem do nurkowania, ale kobiety, u których zdiagnozowano osteoporozę lub dużą utratę masy kostnej powinny wdrożyć środki ostrożności, np. prosić o włożenie sprzętu powietrznego do wody, nie nosić sprzętu na lądzie oraz unikać niebezpiecznych wejść z brzegu, takich jak kamieniste plaże.



Chociaż nurkujący mężczyźni i kobiety mają więcej podobieństw niż różnic, zrozumienie kwestii zdrowotnych, które dotyczą zwłaszcza kobiet jest ważne dla nich i dla ich tych, którzy z nimi nurkują.

---

Zanim wyruszysz na wyprawę upewnij się, że twoje członkostwo w DAN jest nadal aktywne.

Jeśli wygasto, skontaktuj się z DAN lub wejdź na stronę [www.daneurope.org](http://www.daneurope.org), aby odnowić swoje członkostwo, które zapewnia ci usługi nawiększej międzynarodowej firmy asystującej nurkom w wypadkach nurkowch w każdym miejscu na świecie.

---

## Bibliografia

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.