Sprawność fizyczna układu krążenia i dieta nurkowa oraz ćwiczenia przechodzą długą drogę, lecz pilnuj również swoich leków

Masz serce?
Wszyscy je mamy, gdy chodzi o nurkowanie: oto dlaczego nurkujemy. Nasze serca są, w przenośni, w naszym nurkowaniu, ponieważ ten sport sprawia nam radość. Lecz nasze serca są również w nim dosłownie. Zdrowie twego układu krążenia może odgrywać ogromną rolę w bezpieczeństwie każdego odbywanego nurkowania. Jaki jest więc stan zdrowia twego serca?

Sprawdzanie liczb
Gdy badacze nurkowania DAN spoglądają na przypadki urazów i nieszczęśliwych zdarzeń w naszej bazie danych, mają do czynienia z ogromną ilością informacji. Jednym z najważniejszych faktów, który przedstawiają jest to, że wysokie ciśnienie krwi i choroba serca systematycznie należą do najczęściej zgłaszanych chronicznych stanów zdrowotnych, przyczyniających się do śmiertelnych wypadków nurkowych, które DAN w ciągu 15 lat przetworzyła na podstawie statystyk zdarzeń ze skutkiem śmiertelnym.

Zgodnie z najnowszymi raportami DAN na temat chorób dekompresyjnych i nieszczęśliwych wypadków nurkowych, ponad 14 procent zgłoszonych wypadków śmiertelnych posiadało historię chronicznego wysokiego ciśnienia krwi oraz/lub chorobę serca. Otyłość, inny czynnik zgłaszany w 55 procentach fatalnych zdarzeń, powiązana jest z chorobą serca i nadciśnieniem, wynikowo łącząc się z kiepskim zdrowiem i słabą tolerancją wysiłku. W połączeniu z innymi przyczyniającymi się czynnikami, słabe zdrowie układu krążenia może zwiększać groźbę poważnego lub śmiertelnego wypadku nurkowego.

Zmniejszanie prawdopodobieństwa
Pogorszyć stan zdrowotny twojego układu krążenia mogą następujące czynniki: wysokie ciśnienie krwi, choroba wieńcowa serca, wrodzona choroba serca, palenie papierosów i historia chorób serca w rodzinie.
Co więc może pomóc w poprawie stanu zdrowotnego układu krążenia? Jakie leki przeciwdziałające chorobom układu krążenia mogą wpłynąć na czyjąś zdolność do bezpiecznego nurkowania?
Przestań palić. Palenie papierosów pogarsza funkcje serca i płuc, a nikotyna może skurczyć naczynia krwionośne, skutkując nadciśnieniem.
Regularnie ćwicz. Nawet umiarkowany wzrost aktywności poprawi sprawność fizyczną i zwiększy tolerancję na wysiłek.To z kolei, poprawi wytrzymałość i wytrwałość podczas nurkowania.

Odżywiaj się rozsądnie. Dieta uboga w nasycone tłuszcze i cholesterol naturalnie zmniejszy zagrożenie otyłością i chorobą serca. Chociaż historia chorób serca w rodzinie nie może być zmieniona, kontrolowanie diety i zwiększenie wysiłku może z m n i e j s z y ć ryzyko wypadków i urazów związanych ze stanem zdrowia. W zrozumieniu zagrożeń, nurkowie mogą dokonać wyborów, które pozytywnie wpływają na ich nurkowanie.

LEKI, LEKI, KOMU LEKI?
Wraz ze zwiększającym się wiekiem i pogarszaniem stanu zdrowotnego układu krążenia, Amerykanie i Europejczycy przodują w zażywaniu leków pomagających kontrolować wysokie ciśnienie krwi i chorobę wieńcową, a i u pozostałych nacji „Pierwszego Świata” widać podobne trendy.

Chroniczne nadciśnienie związane jest z uszkodzeniem serca, nerek i zwiększonym ryzykiem udaru. Jednak leki przeciwdziałające nadciśnieniu mogą pomóc zmniejszyć zagrożenie poważną chorobą. Medyczna Linia Informacyjna DAN powszechnie pytana jest o bezpieczeństwo nurkowania podczas zażywania tych leków. Oto kilka częściej spotykanych leków oraz ich niekorzystne dla nurków reakcje:

Betablokery
Powszechnie używane do leczenia nadciśnienia, betablokery mają wielką wadę: mogą one zmniejszyć zdolność serca do ćwiczeń i dlatego wpływają na twoją tolerancję wysiłku. Dodatkowo, jeżeli lek ogranicza funkcję serca podczas wysiłku, wówczas istnieje zwiększone ryzyko utraty świadomości, co może okazać się fatalne pod wodą.

Ze względu na taki efekt u nurków, lekarze często zalecają test wysiłkowy. Według dr Alfreda Bové (Bové and Davis' Diving Medicine, 4th Ed.), nurkowie, którzy używają b e t a b l o k e r ó w i którzy mogą osiągnąć wysoki poziom ćwiczeń bez poważnego zmęczenia, mogą być dopuszczeni do nurkowania. Bové wspomniał również, że chociaż nurkowanie zwykle nie przedstawia maksymalnego obciążenia serca, nurkowie zażywający betablokery powinni unikać nadmiernych ćwiczeń, ponieważ ich maksymalna zdolność do wysiłku może być zmniejszona.

Inhibitory ACE
Inhibitory ACE (enzym przekształcający angiotensynę) mają mniejszy wpływ na ćwiczenie niż betablokery, więc lekarze zapisują je ludziom, którzy ćwiczą częściej. Chociaż inhibitory ACE wydają się mieć mniejszy niekorzystny wpływ na nurków, mogą one wywoływać kaszel i puchnięcie dróg oddechowych: oba stany mogą stwarzać pod wodą poważne problemy. Większość ludzi może zwykle tolerować łagodny kaszel na lądzie, lecz jeżeli kaszel wywołany lekiem trwa, wielu lekarzy zmieni lek. Przy chorobach nerek, należy unikać inhibitorów ACE.

Blokery kanału wapniowego Blokery kanału wapniowego na ogół nie stwarzają problemów dla nurków: rozluźniają one ścianki naczyń krwionośnych, zmniejszając opór przepływu krwi i przez to obniżając ciśnienie. W niektórych przypadkach, zwłaszcza przy umiarkowanych dawkach, zmiana pozycji z siedzącej lub leżącej na stojącą może powodować nadmiernie niskie ciśnienie krwi i w konsekwencji chwilowe zawroty głowy. Ta posturalna zmiana ciśnienia krwi może być przyczyną obaw wśród nurków, lecz blokery wapniowe wydają się nie mieć innych niekorzystnych dla nurkowania reakcji.

Środki moczopędne Środki moczopędne zmniejszają ilość nadmiaru wody i soli w organizmie, obniżając przez to ciśnienie krwi. Wydaje się, że nurkowie mają bardzo mało problemów ze środkami moczopędnymi, chociaż w bardzo gorących środowiskach, mogą one powodować nadmierną utratę wody i odwodnienie.
Ponieważ odwodnienie wydaje się być czynnikiem przyczyniającym się do ryzyka choroby dekompresyjnej, nurkowie mogą chcieć zmniejszać dawkę w dniu nurkowania. Jednak przed zmianą dawki, trzeba skonsultować się z lekarzem.

Leki antyarytmiczne
Leki antyarytmiczne są przeznaczone do pomocy w utrzymaniu stabilnego rytmu serca. Dr. Bové ostrzega, że niektóre z leków antyarytmicznych, gdy zostaną połączone z wysiłkiem i utratą potasu, mogłyby zwiększyć ryzyko urazu serca.
Chociaż zwykle leki te nie przeszkadzają w nurkowaniu, dysrytmia lub nienormalny puls serca, dla regulowania którego przyjmowany jest lek, mogą być przeciwwskazaniem dla nurkowania. Poprzez

konsultację, kardiolog i lekarz medycyny nurkowej powinni ocenić każdego, u kogo występuje nienormalne tętno serca i kto wymaga leków.

Leki przeciwzakrzepowe

Nurek, któremu został zapisany lek przeciwzakrzepowy, np., Coumadin ® lub Warfarin®,powinien być ostrzeżony o potencjalnym krwotoku: nadmierne krwawienie może wystąpić nawet z powodu stosunkowo łagodnej barotraumy ucha lub zatok. Istnieje potencjalne zagrożenie, że w przypadku wystąpienia zespołu zaburzeń dekompresyjnych, może pojawić się silne krwawienie w mózgu lub rdzeniu kręgowym.

Posiąść wiedzę Choroba układu krążenia może przyczynić się do urazów nurkowych, jak również wypadków śmiertelnych. Obu można uniknąć. Dzięki lepszemu dostępowi do informacji o stanie układu krążenia i ogólnej sprawności, nurkowie mogą 20 / dokonywać lepszych wyborów oraz zwiększać możliwość odbycia każdego nurkowania, jako wolnego od wypadków i urazów. Czytaj wszystko co możesz na temat swoich leków, konsultuj się z lekarzem, a gdy masz pytania dotyczące nurkowania i leków, zadzwoń do DAN.