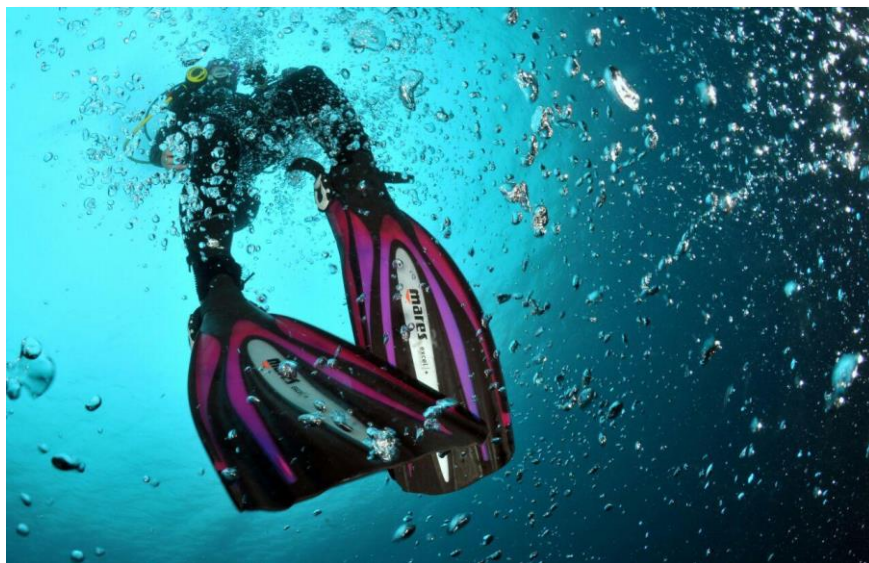


## بیماری کاهش فشار

آگاهی خود را در مورد بیماری کاهش فشار و نحوه ی پیشگیری از آن افزایش دهید.

اولین شرح بالینی بیماری کاهش فشار یا بیماری کیسون توسط یک فیزیولوژیست فرانسوی به نام پائول برت ارائه شد. او کشف کرد که گازهای تنفسی تحت فشار باعث تحمیل مقادیر زیادی نیتروژن به بدن خواهند شد.



نیتروژن تا زمانی که فشار برقرار باشد محلول باقی می ماند. اما اگر صعود غواص خیلی سریع باشد بر اثر کاهش ناگهانی فشار، نیتروژن از حالت محلول خارج شده و باعث شکل گیری حباب هایی در بافت ها و جریان خون می شود، تشکیل این حباب ها مشکلاتی را برای غواصان در پی خواهد داشت.

از علائم اصلی بیماری کاهش فشار درد مداوم مفاصل است، از سایر علائم می توان به جوش های خارش آور پوستی (خصوصاً وقتی پوست نازک باشد)، اختلالات دید، فلج مغزی، ضعف، کندی حرکات، سرگیجه، بی حسی، مشکلات تنفسی، سردرد، بی هوشی، از دست دادن حافظه و تهوع اشاره کرد.

این علائم معمولاً بین 15 دقیقه تا 12 ساعت بعد از غواصی آشکار می شوند اگر بعد از غواصی هر کدام از علائم بیماری کاهش فشار را حس کردید حتماً آن ها را جدی بگیرید.

درمان سریع تر شانس بهبودی را افزایش خواهد داد.

درمان های بیماری کاهش فشار عبارتند از اکسیژن درمانی با اکسیژن 100% و قرار دادن مصدوم در اتاق فشار

### امین جدیدی

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya\\_freediving\\_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد

پیش گیری از بیماری کاهش فشار مهم ترین چیزی است که باید به خاطر داشته باشید.

از قوانین پیروی کنید، بیماری کاهش فشار نباید یکی از تجربه های غواصی شما باشد.

- 1- برای غواصی برنامه ریزی و طبق همان برنامه عمل نمایید، هیچ گاه فراتر از مهارت های خود غواصی نکنید.
- 2- هوشیار باشید و دائماً عمق، زمان باقی مانده، گاز باقی مانده، صعود آهسته و توقف های ایمن (5 متر، 3 الی 5 دقیقه) را با کامپیوتر غواصی خود بررسی کنید.
- 3- آماده شوید- با استراحت کافی و نوشیدن آب زیاد خودتان را از نظر جسمی برای غواصی آماده کنید.
- 4- صادق باشید- شرایط فیزیکی خود را صادقانه ارزیابی کنید.
- 5- استراحت کنید- 6 ساعت پیش از شروع غواصی از انجام فعالیت های جسمی سنگین پرهیز نمایید.
- 6- گرم بمانید- اجازه ندهید که دمای بدن شما بیش از حد کاهش یابد و برای حفظ راحتی و عادی بودن جریان خون همیشه پوشش کافی به تن داشته باشید.

یکی دیگر از توصیه های SSI این است که باید حداقل 24 ساعت پس از غواصی از رفتن به ارتفاع بالای 2500 متری خودداری نمایید. اگر بیش از یک بار در روز غواصی می کنید و یا رهبری غواصی های برداشت فشار بر عهده ی شماست زمان پرهیز از رفتن به ارتفاعات از 24 ساعت بیشتر خواهد شد.

علاوه بر این، فاکتورهای بسیاری دیگری نیز وجود دارند که مانع از جذب و حذف صحیح نیتروژن از بدن خواهند شد. این فاکتورها عبارتند از: بیماری، سن، مصرف الکل و مخدرها، لخته بودن خون، چاقی مفرط، مصرف دارو، کمبود خواب، خستگی بیش از حد و کم آب بودن بدن.

هر کدام از این علائم را احساس کردید، حتماً پیش از رفتن به غواصی با پزشک خود مشورت نمایید.

غواصی ایمن و محتاطانه باعث پیشگیری از وقوع بیماری کاهش فشار خواهد شد، از ریسک فاکتورها پرهیز نمایید.

چگونگی غواصی ایمن را از طریق دوره ی غواصی آب های آزاد بیاموزید و دانش غواصی خود را از با شرکت در دوره های تخصصی SSI کامل نمایید.

ترجمه: فروغ سلطانی

منبع ترجمه: Divessi

### امین جدیدی

E-mail: [amin.diver22@yahoo.com](mailto:amin.diver22@yahoo.com) - Tel: 09122877462

کانال ما در تلگرام: @scubadivingSSI

صفحه ی مدرسه ی غواصی امین آریا در اینستاگرام: [aminarya\\_freediving\\_school](https://www.instagram.com/aminarya_freediving_school)

تنها برگزارکننده ی دوره های مدرسی غواصی آزاد در ایران (Freediving Instructor Trainer)

مدرس دوره های عمومی و تخصصی اسکوبا و غواصی آزاد