

فشردگی های معکوس

فشردگی های معکوس گوش به ندرت و اغلب در طول صعود اتفاق می افتند. در این شرایط توقف کنید تا هوا خارج شود و در صورت لزوم کمی نزول کنید. سعی نکنید گرفتگی را با تکنیک والسالوا برطرف کنید.

برخلاف سایر فشردگی ها، فشردگی معکوس فقط در طول صعود اتفاق می افتد، با کاهش فشار محیطی، حجم فضاهای هوایی بدن افزایش می یابد. فشردگی معکوس به ندرت اتفاق می افتد و می توانیم با اجرای صعود بسیار آهسته یا حتی توقف با آن مقابله کنیم و اجازه بدهیم که گازهای محبوس خارج شوند.

یکی از مثال های فشردگی معکوس احتباس هوا در سینوس هاست. با صعود غواص و کاهش فشار محیطی، حجم هوای محبوس افزایش می یابد. نتیجه ی این اتفاق احساس درد شدید، یا احساس شکافته شدن استخوان بالای چشم است. اگر این اتفاق افتاد، به آرامی صعود کنید یا متوقف شوید و بگذارید هوای محبوس آزاد شود.

یکی دیگر از مثال های فشردگی معکوس، فشردگی دندان ها (بارودونتاژیا) است، که قبلاً تحت عنوان آئروودونتاژیا شناخته می شد. تغییرات فشار، علت این نوع از دندان درد است.

هیچ کس دلیل قطعی فشردگی دندان ها را نمی داند اما توضیحات خاصی پیشنهاد شده است. به ندرت وقتی یک حفره ی دندانانی پر می شود، محفظه های کوچک هوا در میان پرشدگی ها و انتهای عصب دندان باقی می ماند. به دلیل اینکه دندان محکم و بافت اطراف آن، نرم است در زمان نزول و با افزایش فشار حجم کاهش می یابد. اندازه ی محفظه ی هوا کاهش پیدا می کند و همین اتفاق باعث ایجاد درد خواهد شد. اگر چنین اتفاقی افتاد، به آرامی صعود کنید و به قایق یا ساحل بازگردید. در اسرع وقت با دندانپزشک مشورت کنید. به احتمال زیاد دندان شما فقط به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

فشردگی دندان ها معمولاً در غواصانی اتفاق می افتد که پوسیدگی یا عفونت دندان دارند و یا اینکه دندان خود را کشیده یا پر کرده اند.

یکی دیگر از انواع فشردگی معکوس، فشردگی روده است که بر اثر خوردن غذاهای نفاخ پیش از غواصی و در شکم اتفاق می افتد. هنگام غواصی، این غذاهای نفاخ شروع به تولید گاز می کنند و این گاز در اعماق تحت فشار قرار می گیرد. وقتی صعود می کنید، فشار محیطی کاهش می یابد و حجم گاز موجود در شکم افزایش می یابد و موجب دل درد و ناراحتی شما خواهد شد. اگر چنین اتفاقی افتاد، به آرامی صعود کنید و اجازه بدهید که این گازها خارج شوند. پیش از غواصی از خوردن غذاهای نفاخ خودداری کنید.

منبع ترجمه: برگرفته از کتاب SSI Open Water Diver

مترجم: فروغ سلطانی

امین جدیدی | AMIN APNEA TEAM

E-mail: amin.diver22@yahoo.com - Tel: 09121576901

صفحه ی امین آپنه آ در اینستاگرام: [amin_freedom](https://www.instagram.com/amin_freedom)

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

مدرس دوره های عمومی و تخصصی غواصی آزاد