

چرا غواصان اسکوبا در هنگام غواصی در وت سوت خود ادرار می کنند؟



باید اعتراف کرد بیشتر غواصان اسکوبا درون وت سوت خود ادرار می کنند در حالی که مقاومتی برای جلوگیری از آن در کار نیست و حتی یک عمل آرامش بخش نیز محسوب می شود. معمولاً بعد از چند دقیقه در آب بودن و شروع غواصی نیاز به ادرار کردن به وجود می آید

آیا به نظر شما این کار اشتباه است؟

آیا نوشیدن زیاد مایعات قبل از غواصی علت آن است؟

آیا بدن ما در آب خاصیت کنترلی خود را از دست می دهد؟

پاسخ به این سوالات خیر است چون نیاز به ادرار در طول غواصی یک واکنش طبیعی و فیزیولوژی است. اما بصورت ساده و از نگاه پزشکی توضیح خواهیم داد که چرا غواصان احساس نیاز به ادرار کردن در هنگام غواصی دارند.

نمایش ساده سیستم گردش خون

بدن انسان پر از خون است حجم خون ممکن است با هیدراتاسیون و سایر عوامل افزایش یا کاهش یابد خوشبختانه بدن انسان مکانیسم های مختلفی در همه جای خود برای حفظ یک حجم ثابت از خون در تمام زمانها دارد. این امر باعث می شود افزایش حجم خون باعث انفجار بدن نشود.

قلب

چگونه بدن احساس می کنند حجم خون در گردش افزایش یافته است؟

هنگامی که حجم خون در بدن افزایش می یابد خون بیشتری به قلب از طریق رگ ها جریان می یابد. در قلب افزایش حجم خون باعث می شود به دهلیز قلب کشش بیشتری وارد شود. به منظور کاهش حجم خون در گردش، حسگرهای عصبی در دهلیز موجب راه اندازی مجموعه ای از واکنش ها برای افزایش تولید ادرار در کلیه ها می شود که مایعات در گردش خون را کم و حجم خون را کاهش دهد.

۱- آب سرد باعث می شود شما در وت سوت ادرار کنید

علتی که باعث می شود غواص در زیر آب در وت سوت خود ادرار کند غوطه ور شدن در آب سرد است. که مسئله ای بسیار پیچیده یا وحشتناک نیست و مفهومی بسیار ساده است. هنگامی که یک فرد به زیر آب می رود دمای بدن به علت هدایت گرمایی بیشتر آب نسبت به هوا باعث می شود بدن ۲۰ برابر سریعتر نسبت به هوا دمای خود را از دست دهد، و به این علت بدن بصورت خودکار تلاش می کنند گرمای از دست رفته از طریق سطح پوست و اندامها را جبران کند و گرمایی بیشتری به اندامهای حیاتی داخلی بدن برساند. این عمل یک پدیده شناخته شده در بین پستانداران است.

اگر چه حجم خون تغییری نکرده است ولی بدن خون بیشتری به هسته مرکزی خود (به خصوص قلب) ارسال کرده است، این یعنی بدن خون بیشتری در محیط داخلی نسبت به اندامهای سطحی و بیرونی به گردش درآورده است، که این عمل باعث افزایش میزان تولید ادرار می شود.

۲- بی وزنی در آب باعث می شود شما ادرار کنید

بی وزنی و یا کاهش ناگهانی وزنی باعث می شود خون به سمت هسته مرکزی بدن برود. این عمل تغییر جهت مایع گفته می شود، که اولین بار فضانوردان آن را تجربه کردند و باعث شد ادرار آنها افزایش پیدا کند. بی وزنی هم مانند غوطه ور شدن در آب سرد باعث می شود واکنشهای مدیریتی فعال شود که تولید ادرار را افزایش دهد.

چگونه می شود نیاز به ادرار در هنگام غواصی را کاهش داد؟

آب سرد و غوطه ور شدن در آب و درک خاصیت شناوری خنثی باعث تولید قابل توجهی از ادرار می شود با حذف هر کدام از این عوامل نیاز به ادرار در زیر آب کاهش می یابد. گرم کردن بدن با پوشیدن وت سوت ضخیم تر و یا استفاده از لباس خشک (درای سوت) قطعاً نیاز به ادرار در زیر آب را کاهش می دهد. اما برای خاصیت شناوری هنوز راه حلی تشخیص داده نشده است.

نکته ««««»»»»

نوشیدن آب کمتر نیاز به ادرار در زیر آب را کاهش نمی دهد

هنگامی که در روی زمین قرار داریم با نوشیدن آب بیشتر باعث می شود شخص ادرار بیشتری تولید کند و فرض بر اینکه مایعات کمتری بنوشیم تا در غواصی ادرار کاهش یابد صحیح نیست چون توضیح داده شد افزایش تولید ادرار در هنگام غواصی به علت کاهش دمای بدن و ارسال خون و جریان بیشتر خون به هسته مرکزی بدن می باشد. کم آبی بدن در هنگام غواصی باعث افزایش ابتلا به بیماری رفع فشار نیز می شود و این خطرناک است. پس بهتر است قبل و بعد از غواصی از مایعات فراوان استفاده شود.

ادرار زیر آب عکس العمل طبیعی بود و به محیط زیست و بهداشت فردی صدمه نمی زند

پس وقتی در زیر آب احساس نیاز به ادرار کردن داشتید خجالت نکشید این یک امر طبیعی در غواصی است.

برای غواصی راحت توصیه می شود یک وت سوت اندازه بدن و راحت تهیه کنید.

از خوردن نوشیدنی های که دارای هیدرات می باشد صرف نظر کرده تا ادرار شما بوی بد ندهد.

ادرار انسان استریل می باشد و فاقد هرگونه بیماری و یا عفونت می باشد پس هیچ گونه خطری برای محیط زیست و یا بهداشت فردی شما که در وت سوت ادرار می کنید ندارد.

بعد از غواصی حتما وت سوت خود را با آب شیرین بصورت کامل و در مخزنی جداگانه شستشو دهید.



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

پیوندها: مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

اجازه نامه: استفاده از مطالب این مقاله برای علاقه مندان و هنرجویان غواصی به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد.