

غواصی و پرواز



چه مدت بعد از غواصی باید صبر کنیم تا بتوانیم پرواز کنیم؟ ۱۲ ساعت یا ۲۴ ساعت؟

چرا اجتناب از پرواز کردن با هواپیما و رفتن به ارتفاع منجر به کاهش ریسک ابتلا به بیماری رفع فشار (Decompression Sickness) می شود؟

موضوع اصلی در خصوص پرواز بعد از غواصی چیست؟

در یک کلام نکته اصلی DCS است، شما از قبل می دانید که در حین صعود و بالا رفتن به سطح آب بدن شما باید زمان کافی برای از بین بردن و دفع گازهای اضافی نیتروژن را که می تواند به صورت حباب در جریان خون شکل گرفته و منجر به DCS شود را داشته باشد. همین طور در مورد به ارتفاع رفتن توسط هواپیما با فشار اتمسفری کمتر از فشار سطح آب، نیتروژن بیشتری می تواند به صورت حباب از بافت های بدن خارج شود و همچنین می تواند حجم آن زیاد باشد.

مگر فشار داخل کابین هواپیما تنظیم شده نیست؟

چرا تنظیم شده است، اما فقط برای ارتفاع حدود ۸ هزار پا (حدود ۲۴۳۸ متر) این کاهش فشار هنوز ۲۵٪ فشار سطح دریاست، بدن شما در سطح دریا با بیشترین سرعت می تواند گاز نیتروژن را خارج کند این کاهش ناگهانی فشار می تواند برای شروع علائم بیماری DCS کافی باشد.

پس چه مدت قبل از پرواز باید منتظر بمانیم؟

در سال ۲۰۰۲ شبکه هشدار دهنده غواصی DAN و انجمن پزشکی Hyperbaric کارگاهی را برای بررسی اطلاعات پروازها بعد از غواصی تشکیل داد توصیه های آن به شرح زیر است:

برنامه غواصی	زمان استراحت برای پرواز
یک غواصی بدون نیاز به کاهش فشار	۱۲ ساعت
چند غواصی در یک روز	۱۸ ساعت
غواصی در چند روز	۱۸ ساعت
غواصی که نیاز به رفع فشار دارد	۲۴ ساعت

یک خبر بد: برای اینکه درصد ریسک ایجاد بیماری DCS را به صفر برسانیم نباید غواصی کنیم.

یک خبر خوب: تجزیه و تحلیل های گذشته بر روی اطلاعات به دست آمده از حوادث غواصی دستورالعمل هایی را ارائه می دهند که غواصان می توانند برای تصمیم گیری مناسب از آن استفاده کنند.

اگر شما در طول روزهای تعطیلات خود فقط یک غواصی در روز داشته باشید، انتظار به مدت ۱۸ ساعت کافی است. اگر غوص های بیشتری را در طی روز داشته باشید به خصوص اگر در این غوص ها نیاز به Deco (کاهش فشار) داشته باشید زمان بیشتر از ۱۸ ساعت را باید صبر کنید.

اکثر محققان معتقدند که یک فاصله زمانی ۲۴ ساعته از غواصی تا پرواز برای جلوگیری از ابتلا به بیماری DCS موثر و کافی است.

مگر کامپیوتر غواصی من زمان مناسب و ایمن برای پرواز را به من اعلام نمی کند ؟

شاید بله و شاید هم خیر ، کامپیوترهای غواصی وقتی با موضوع پرواز بعد از غواصی روبرو هستند می توانند ابزارهای مفیدی باشند ولی اغلب این طور نیست . کامپیوترهای مختلف دو راه برای محاسبه زمان مجاز برای پرواز را دارند

راه اول : شمارش معکوس اختیاری از ۱۲ یا ۲۴ ساعت - اینها ساعت هایی هستند که به شما قوانین ۱۲ یا ۲۴ ساعته را یادآوری می کنند ، آنها هیچ محاسبه ای را انجام نمی دهند .

راه دوم : محاسبه اشباع (بی نظمی) - این کامپیوترها به صورت واقعی زمان را برای مجموع اشباع بدن محاسبه می کنند و برای زمان پرواز به صورت خیلی محافظه کارانه استفاده می شوند ، ولی از تمام زمان سنج های اختیاری ۱۲ یا ۲۴ ساعته واقعی تر هستند .

اغلب سازندگان کامپیوترهای غواصی به راحتی با استفاده از شمارش معکوس اختیاری راهی ساده و تا اندازه ای موثر را به عنوان زمان پرواز انتخاب کردند .

تمام محاسباتی که کامپیوترهای غواصی در زیر آب انجام می دهند شگفت انگیز به نظر می آید در حالی که تمام کارهایی که آنها در سطح آب انجام می دهند شمارش دقیقه ها است . هر اطلاعاتی که توسط کامپیوترهای غواصی ارائه می شود نیاز دارد توسط مصرف کننده خوانده ، فهمیده و عمل شود . شما باید درک کنید که کامپیوترهای غواصی در این مورد بی خاصیت شمرده نمی شوند ولی هیچ تنظیمی و محاسبه ای برای ساعت های پرواز بعد از غواصی بر روی آنها انجام نمی شود.

آیا می توانم بعد از پرواز غواصی کنم ؟

چطور می توان در سریع ترین زمان بعد از پرواز و رسیدن به مقصد وارد آب شویم ؟

اینجا دیگر موضوع نیتروژن مطرح نیست . این سوال مربوط به عواملی است که محیط هواپیما می تواند روی بدن غواص اثر بگذارد . پس از چند ساعت تنفس هوای خشک درون هواپیما ، هوای بازیابی شده درون کابین با محتوای اکسیژن کم ، عدم نوشیدن آب کافی و در نتیجه کم آبی بدن ، خستگی و کوفتگی ناشی از صندلی هواپیما و مدت زمان سفر، وضعیت مناسبی برای بدن ما نیست و غواصی تحت این شرایط یک غواص را برای ابتلا به DCS مستعد می کند و این یک اشتباه است . تصمیم با شما است که سفر شما با یک غواصی خوب و ایمن به اندازه کافی لذت بخش باشد یا خیر

غواصان نیاز دارند به خستگی ، بی آبی و تناسب اندام به همان اندازه که به برنامه ریزی ، نوع و شرایط غواصی اهمیت می دهند توجه کنند . اصرار برای ورود هر چه سریع تر به آب قابل درک است اما بهتر است منتظر بمانیم و غواصی ایمنی را داشته باشیم تا اینکه با روبرو شدن با خطر های غیر ضروری سلامتی و مسافرت خود را به خطر بیندازیم .



گردآوری ، تألیف و ترجمه : ایمان رجبعلیان ، سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

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