

Voorkomen van uitdroging

- Doe je duikpak niet aan tot vlak voor de duik zelf
- Bescherm jezelf tegen te veel zon
- Vermijd of verminder de inname van alcohol
- Spoel jezelf na iedere duik af met zoet water

Het gemakkelijkst om te doen is echter voldoende water drinken. Maar we willen het plasmavolume ook niet te snel vergroten aangezien dit alleen maar de urineproductie zal vergroten in plaats van de lichaamsweefsels te rehydrateren. Drink daarom iedere 15-20 minuten een glas water. Dit stelt de weefsels in staat om gehydrateerd te worden en daarmee wordt de verminderde gasuitwisseling, die kan leiden tot belvorming en DCZ, vermeden.



Een DAN Europe researcher controleert de densiteit van urine tijdens een DAN research evenement. Deze test bepaald het soortelijk gewicht van urine, welke afhankelijk is van het hydratatie niveau van de duiker

Meer water, minder bellen: een DAN Europe veiligheidscampagne



Door middel van haar talloze onderzoeken heeft DAN het belang voor de duiker aangetoond van het drinken van water en gehydrateerd te blijven. Een goede hydratatie kan een belangrijke rol spelen bij het verminderen van belvorming en het voorkomen van DCZ. Blijf gehydrateerd, duik veilig!

Ontdek meer over deze en andere DAN Europe veiligheidscampagnes op www.daneurope.org

 Neem deel aan de campagne via onze facebook pagina

 Volg de campagne via Twitter #diverhydration #divingsafety

DAN Europe Foundation
Continental Europe Office
P. O. BOX 77, 64026 Roseto, Italy
Tel +39 085 893 0333 Fax +39 085 893 0050
mail@daneurope.org

www.daneurope.org
Voor informatie over de DAN lidmaatschapsvoordelen, veiligheidscampagnes, Training en Research activiteiten en veel meer.

www.alertdiver.eu
DAN Europe's officieel online magazine, met nuttige informatie over duikgeneeskunde en wetenschappelijke onderzoeken.

De veiligheidscampagnes zijn gefinancierd door de DAN lidmaatschapsbijdrages. Met dank aan alle leden voor hun waardevolle steun!

Meer water, minder bellen

Promotie van het belang van hydratatie bij het duiken

VEILIGHEIDSCAMPAGNE – HYDRATATIE



Wat is uitdroging en hoe is het van invloed op de duikveiligheid

Uitdroging doet zich voor wanneer je meer vocht verliest dan je opneemt en dit kan tot medische problemen leiden. Voor een duiker komt daar nog iets bij kijken: uitdroging is een risicofactor die bijdraagt tot decompressieziekte (DCZ). Waarom? Uitdroging vermindert het volume aan bloedplasma en doorbloeding van de weefsels, dus het verdikt het bloed en vermindert de bloedstroom. Aangezien het bloed deels verantwoordelijk is voor het vervoer van voedingsstoffen en de gasuitwisseling, zal verdikt bloed invloed hebben op het uitwassen van stikstof en het risico op het ontstaan van DCZ vergroten.



Michael Board, freedive kampioen, eigenaar van Freedive Gili en DAN lid

Wat zijn de factoren die bijdragen aan uitdroging?

Er spelen negen factoren omtrent gedrag en omgeving een belangrijke rol bij uitdroging van de duiker:

- **Ademen van perslucht:** De lucht in je duikfles is droog en je verliest meer vocht om die droge lucht te bevochtigen. Vanwege de lagere watertemperatuur moeten je longen nog harder werken om de lucht te verwarmen en dit verhoogt het verlies aan vocht.
- **Immersie diurese (verhoogde urineproductie):** tijdens de duik veroorzaken een verhoogde omgevingsdruk en de lagere watertemperatuur een samentrekken van de bloedvaten in de ledematen en wordt er bloed van de ledematen omgeleid naar de kern van je lichaam (hart, longen en grote, inwendige bloedvaten) in een poging je warm te houden. De nieren produceren daardoor meer urine, wat verlies van water en zout inhoudt.
- **Zweten:** Als je je in een warm klimaat bevindt en je zweet al onder een t-shirt, kun je je dan voorstellen hoe veel je onder een duikpak zweet?
- **Zon, warmte en wind:** Op warme, zonnige of vochtige dagen zweet je meer. Als verloren vocht niet vervangen wordt, raak je uitgedroogd. Het lekkere briesje verdampst zweet en vocht en verhoogt ook de uitdroging.
- **Zeewater / zout:** Als zout water op je huid opdroogt, laat het zoutkristallen achter. Dit onttrekt vocht aan de huid en vergroot de uitdroging.
- **Medicijnen:** Sommige medicijnen hebben een diuretisch effect. Dit betekent dat ze de dehydratatie verhogen aangezien ze water uit je lichaamscellen absorberen en de urine productie verhogen.
- **Alcohol:** Drinken en duiken is nooit aan te raden; bovendien droog je door alcohol sneller uit.
- **Ziekte / Diarree:** Overgeven (bv. door zeeziekte) of reizigers diarree kunnen je uitdrogen omdat er een grote hoeveelheid vocht en elektrolyten in korte tijd verloren gaan.
- **Vliegen / vliegtuig:** Net als in de duikfles is de lucht in de cabine veel droger, waardoor je lichaam sneller vocht verliest. Sommige reizigers krijgen koffie, cola of bier tijdens de vlucht aangeboden, maar deze vloeistoffen hebben niet hetzelfde effect als water. Het gevolg is dat men al een milde mate van uitdroging heeft bij aankomst op de bestemming. Het is aan te raden om 240 ml water te drinken voor ieder uur van de vlucht.

Aangezien vele duikers dagelijks of meerdere malen per dag duiken, bijvoorbeeld tijdens weekends of duikvakanties, is het te begrijpen dat er een verhoogd risico bestaat op dehydratatie en DCZ.

Wat zijn de tekenen en symptomen van uitdroging?

Controleer de kleur van de urine. Het moet transparant of lichtgeel zijn. Donkerder gekleurde urine is gewoonlijk een aanwijzing dat je uitgedroogd bent.

Symptomen van uitdroging zijn onder andere:

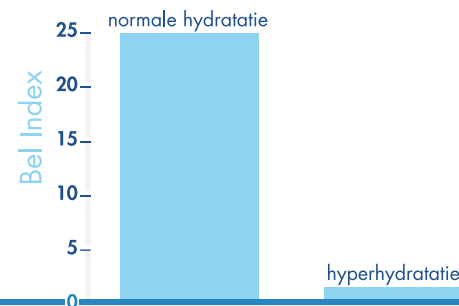
Mild / Gematigd
(kan opgelost worden door het drinken van water)

- Dorst (drink voordat je dorst krijgt daar dorst al betekent dat je een beetje uitgedroogd raakt)
- Droge of plakkerige mond
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Spierkramp

Ernstig (directe medische hulp is nodig):

- Extreme dorst en zeer droge mond
- Droge huid die langzaam terugzakt als je hem samenknijpt
- Snelle hartslag, zwakke pols
- Snelle ademhaling

Hydratatie en belvorming



Duik van 20 minuten op 45m diepte



Een goede hydratatie vermindert aanzienlijk de hoeveelheid circulerende belletjes