

HENGENPIDÄTYSLAJIEN RISKEJÄ

Tajunnanmenetys

Hengenpidätyslajien merkittävin riskitekijä on hapenpuutteesta johtuva tajunnanmenetys vedessä. Jos vedessä tajunnan menettänyttä ei pelasteta nopeasti, on seurauksena hukkuminen. Tajuttomuus seuraa viimeistään, kun veren happipitoisuus laskee n. puoleen normaalista.

Tajunnan menetys voi sattua myös pintaan nousun ja hengityksen aloittamisen jälkeen. Tajuntansa menettävä voi pintaan saavuttuaan vajota takaisin pinnan alle ilman varoitusta.

Osittainen tajunnanmenetys

Eräs liian pitkään jatkuneen hengenpidätyksen oireista on osittainen tajunnanmenetys eli ns. samba.

Jos hengenpidättäjä kärsii osittaisesta tajunnanmenetyksestä:

- Hänen voi olla vaikea hallita lihaskoordinointiaan.
- Hänellä on vaikeuksia tuottaa puhetta.
- Hänellä on vaikeuksia tarkentaa katsetta.
- Hän vaikuttaa sekavalta.
- Hänellä on vaikeuksia muistaa sukelluksen viimeisiä vaiheita.

Oireet vaihtelevat henkilöittäin ja kohtauksen vakavuuden mukaan.

Osittaisesta tajunnanmenetyksestä kärsivä hengenpidättäjä:

- Saattaa jatkaa uimista pinnan alla.
- Saattaa vielä omin voimin nousta vedestä.
- Saattaa vastata merkkeihin.
- Pystyy mahdollisesti näyttämään OK-merkkiä noustessaan vedestä.

Osittaisen tajunnanmenetyksen oireista kärsivä on erittäin lähellä tajunnan menetystä.

Hyperventilaatio eli ylihengitys tai liikahengitys

Erityisesti omatoimisilla kokeilijoilla ja kouluttamattomilla tai puutteellisesti koulutetuilla hengenpidätyslajien harrastajilla esiintyy kiusausta pyrkiä pidentämään hengenpidätysaikaa hyperventiloimalla eli ylihengittämällä ennen hengenpidätystä. Ylihengitys tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö hengittää tiheämmin kuin elimistön tarvitseman kaasujen vaihdon vuoksi olisi tarpeen. Tämä on kuitenkin vaarallista.

Ylihengitys saattaa pienentää oleellisesti hiilidioksidin määrää elimistössä. Jos hiilidioksidi on ylihengittämällä tuuletettu pois elimistöstä, hengenpidättäjän kokema hengitystarve viivästyy, koska hiilidioksidi on ensisijainen hengityksen laukaiseva tekijä. Hengenpidätys suorituksen kesto voi siksi kasvaa liian pitkäksi. Ylihengityksestä ei ole muutaakaan hyötyä sukelluksessa, koska se lisää elimistön happivarastoja ainoastaan hyvin vähän.

Pidempi hengenviiväsaika johtaa hapen määrän vähenemiseen normaalin alapuolelle (hypoksia eli happivajaus). Ongelmallista on, että hengenviivätyksen aikana syntyvä happivajaus antaa yllättävän pienen signaalin hengitystarpeesta. Hengenviivättäjä, joka on ylihengittänyt liikaa saattaa menettää tajuntansa happivajauksen johdosta edes huomaamatta hengitystarvetta.

Matalan veden tajuttomuus

Jos hengitystä viivättäen sukeltaan syvälle, lisääntyneen syvyyden aiheuttama kaasujen puristuminen keuhkoissa kohottaa tehokkaasti veressä olevan hapen osapainetta. Kun pintaan nousemalla ympäröivä paine pienenee, hapen osapaine vähenee nopeasti. Tajuttomuus saattaa tulla nopeasti pintautumisen loppuosassa, jolloin paineen suhteellinen muutos on isointa. Tätä ilmiötä kutsutaan matalan veden tajuttomuudeksi. Erityisesti fyysinen rasitus sukelluksen aikana tai syvemmillä tapahtuva hengityksen viivätyksen lisäys saattavat aiheuttaa vaarallisen tilanteen myös allasyvyyksissä.