



NORGES
DYKKEFORBUND



Foto: Heine Jensen

HANDLINGSPLAN VED TRYKKFALLSSYKE

Denne handlingsplanen er generell og inneholder det mest vesentlige. Alle typer aktiviteter vil imidlertid bli påvirket av de variable faktorene som til enhver tid er gjeldende, for eksempel mennesker, været og de øvrige omgivelsene. Dette fører til økt kompleksitet og handlingsbehov. Dette bør de som leder handling ved hendelse, for eksempel dykkeleder, reflektere over og tilpasse handlingsbehovet deretter.

Revidert 04.2024



Hva er og hvordan oppstår trykkfallssyke

Trykkfallssyke kan ved at det dannes gassbobler under oppstigningen (eller fall i omgivelsestrykket rundt oss).

Hvor mye gass som er oppløst i kroppen under økt omgivelsestrykk, vil blant annet være avhengig av hvor dypt vi har dykket, og hvor lenge vi har vært nede og hvilken gass vi puster. Under oppstigning (trykkreduksjon) vil det oppstå overtrykk vi må ventilere ut for å unngå bobledannelse og redusere sannsynligheten for symptomer. Trykkfallssyke kan gi et bredt spekter med ulike symptomer avhengig av hvor bobledannelsen skjer.

Hvordan forebygge trykkfallssyke

Forebygging av trykkfallssyke starter med gode holdninger og i god tid før vi går i vannet. Grunndig planlegging av dykket er sentralt, hvor planlagt eksponering (blant annet dybde, tid, gass) kartlegges. Mennesker kan være ulikt disponert for trykkfallssyke derfor er en god innstilling å være konservativ overfor risikoen.

Noen generell råd som kan forebygge trykkfallssyke:

- » Prioriter god helse ved å være fysisk aktiv og ha et sunt kosthold
- » Sørg for å ha god dagsform og være hydrert når du skal dykke
- » Unngå å fryse under oppstigningen mot slutten av dykket
- » Overhold eventuelle dekompresjonsobligasjoner dykket representerer
- » Unngå hyppige opp og nedstigninger under dykket
- » Gjennomfør alltid en rolig kontrollert oppstigning, spesielt den siste delen av oppstigningen

Symptomer

Generelt kan det sies at synlige symptomer eller symptomer som gir smerte lokalt er mindre alvorlig enn det som dreier seg om hvordan vi føler oss. Trykkfallssyke i ledd eller utslett / marmoreringer på huden er eksempler på dette og også de vanligste formene for trykkfallssyke. Alle symptomer som dreier seg om hvordan systemene i kroppen fungerer som sanser, nummenhet, svimmelhet, synsforstyrrelser eller balanse kan fort være mye mer alvorlig.

Ledd, hud og lymfesystem

- » Staende smerte i ledd
- » Såre muskler
- » Kløe i huden
- » Marmoreringer
- » Hevelse i underhuden
- » Oppsvulmedket ikke gir funn, avbryt dykket og foreta en kontrollert oppstigning der du befinner deg



Hjerne og nervesystem

Denne formen for symptomer skal tas svært seriøst. Det vil kunne oppstå et bredt spekter av symptomer sammenlignbart som ved slag og denne listen inkluderer ikke alle mulige symptomer.

- » Svimmelhet
- » Nummenhet
- » Synsforstyrrelser
- » Bevisstløshet
- » Prikking i huden
- » Lammelser
- » Redusert koordinasjon

Balanseorganet (vestibular trykkfallsyke):

- » Svimmelhet
- » Balanseproblemer
- » Ufrivillige øyebevegelser
- » Nedsatt hørsel
- » Kvalme

Hjerte og lunger (choke):

- » Sting og sårhet i brystet
- » Pustevansker
- » Blålig hudfarge
- » Sirkulasjonssvikt



Behandling

I Norge vil vakthavende dykkelege kobles på når du ringer 113 og forklarer at du har en dykkerulykke. Tiltaket som gjøres vil stå i forhold til alvorlighetsgrad. Det er derfor alltid lurt å ringe selv om du ikke nødvendigvis anser trykkfallsyken som alvorlig (feks lette symptomer på trykkfallsyke i ledd).

» Ved all mistanke om trykkfallsyke, ta symptomene på alvor og ring nødtelefon 113, følg instruksjonene som gis

» Gi 100% oksygen

» Få oversikt over symptomer og hvordan disse utvikler seg

» Gi drikke dersom pasienten er tørst

» Unngå å gi #medisiner uten godkjenning av lege

Lungeekspansjonsskader kan forårsake arteriell gassemboli (gassbobler på arteriell side i kretsløpet) som igjen kan gi mange av de samme symptomene som alvorlige symptomer på trykkfallsyke. Det er derfor viktig å være bevisst på at selv grunne, korte dykk kan gi svært alvorlige symptomer med akutt behov for behandling. Det krever ingen stor eksponering for at lungeekspansjonsskader skal kunne inntreffe. Se handlingsplan ved barotraumer.

