

## Check je hart

Duiken is zeer belastend voor het lichaam. Zo treedt er bijvoorbeeld bij het te water gaan een verschuiving van ongeveer 700 ml bloed plaats van armen en benen naar hart en longen. Het ademen onder water kost meer energie en tijdens de inspanning en stress van het duiken kan er beschadiging van de kransslagaderen optreden wat een hartinfarct kan veroorzaken. Hart en longen krijgen het voor hun kiezen tijdens het duiken. Bij duikers met verminderde reserve (door zuurstofgebrek of slechte conditie) kan het dan mis gaan.

Het zal duidelijk zijn dat een hartaanval en/of reanimatie onder water heel anders verloopt dan op het droge! Hartmassage onder en drijvend op het water, is niet mogelijk. "Voorkomen is beter dan genezen" geldt hier bij uitstek. De campagne Check Je Hart probeert met name oudere duikers zich bewust te laten worden van het risico op hartproblemen en geeft advies hoe hier mee om te gaan.

Onderdeel van de campagne Check Je Hart zijn lezingen. De artsen van de Nederlandse Vereniging voor Duikgeneeskunde komen graag naar jouw duikvereniging om, op een avond of in het weekend, een lezing te geven. Na afloop zal de arts vragen beantwoorden.

Tijdens de lezing komen de volgende aspecten aan bod: – de oudere duiker – oorzaken van dodelijke duikongevallen – hartinfarct en duikers longoedeem – risicofactoren hart en vaatziekten – rol van de huisarts – onderzoek van het hart – conditie (testen) – ken jouw grenzen.

Een lezing is aan te vragen bij de Nederlandse Vereniging voor Duikgeneeskunde. Er wordt een duikerarts in de buurt van uw duikclub gezocht. De lezingen zijn kosteloos.