

Cold shock

Heb je ooit een explosie van koud water gevoeld wanneer je de douche opende? Herinner je de hijgende en naar adem snakkende reactie nog op deze shock? Dat is een soortgelijke reactie die mensen hebben na het vallen van een steiger of vanaf een boot in koud water. Het is diezelfde snik die je longen kunnen vullen met genoeg water om in paniek en in ernstig gevaar te geraken.

Deze gasp-reflex kan gepaard gaan met hyperventilatie en spierspasmen. Het is een overlevingsreflex uitgelokt door onze zenuwen (hersenen). Deze initiële reactie gedurende de eerste 2 à 3 minuten van de onderdompeling kan leiden tot waterinhalatie, belangrijke veranderingen in hartslag en bloeddruk.

Hoewel de luchttemperatuur nu al goed warm is en om verfrissing vraagt, blijven onze waters, zeker op diepte, bijna het hele jaar door koud. Deze koude waterlagen kunnen naar de oppervlakte komen.

Dus oppassen geblijven bij het nemen van een verfrissende duik.

Mensen op en rond het water moeten de gevaren hiervan kennen en aangemoedigd worden om steeds een dry-, wetsuit of reddingsvest te dragen.

Hopelijk draagt dit bij om het gedrag van watersporters te veranderen en enkele levens van de verdrinkingsdood te redden.



'Cold shock' is dodelijkste aspect van verdrinking

Bron: Belga Thinkstock - 06/03/14

Een recente studie van professor Jan Bourgois van de Universiteit Gent bevestigt eveneens dat de cold shock bij een plotse onderdompeling in koud water de belangrijkste oorzaak is van verdrinking. De eerste drie minuten na de onderdompeling zijn van levensbelang.

In tegenstelling tot wat vaak wordt aangenomen, is onderkoeling niet de belangrijkste oorzaak van verdrinking, maar wel de zogenaamde 'cold shock'. Het lichaam reageert immers op de eerste, plotse temperatuurdaling ter hoogte van de huid met een schokeffect op bloedsomloop, longen en darmen. De abrupte toename van de ademhaling kan vervolgens aanleiding geven tot een paniecreactie en tot inname van water. Hoe kouder het water, hoe intenser de reactie. Pas na deze eerste fase koelen de oppervlakkige spieren en zenuwen af. De studie verschaft heel wat informatie voor zwemmers en redders, maar ook voor zee-wetenschappers en maritieme professionals zoals vissers of arbeiders die werken in de offshore sector, want ook ervaren zwemmers kunnen zich laten verrassen. Er wordt aangeraden om steeds beschermende kledij te dragen op het water.

Ook trainen van een mogelijke onderdompeling in koud water zou de fysiologische en psychologische reactie verkleinen omdat men ervaart dat de reactie na enkel minuten afneemt en verdwijnt. Als men deze tijd kan overwinnen zonder te paniekeren is er hoop op redding.

Ook plots vallen in water kan getraind worden. Men moet dan de mond en neus (de ademhalingswegen) beschermen en vermijden van te roepen zodat er geen water in de keelholte komt.