

La syncope (فقدان الوعي)

1 - تعريف

الإغماء هو فقدان مفاجئ و عابر للوعي ، مع العودة السريعة إلى حالة طبيعية من الوعي، ويرافقه فقدان الوضعية العادية .هذا هو نتيجة لانخفاض مستويات الأوكسجين في الدماغ،

في حالة عدم وجود منقذ في لحظة وقوعها ، فالعواقب وخيمة و قد تؤدي إلى الغرق ، و أفضل ضمان هو الصيد بمرافق

الجدول :وصف وعلامات التحذير من إغماء قطع التنفس

علامات خارجية	إحساس شخصي	
	• وخز في الأطراف • إحساس بالطفو • إثارة كبيرة	قبل قطع التنفس
• الطول المفرط لمدة الغطس • ثوران أو ارتخاء غير طبيعي	• شعور غير عادي بالراحة • اختفاء الرغبة في التنفس أو الصعود إلى السطح • الشعور بأن الصعود سيكون طويلا • حالة من الذعر	في العمق
• قبل الإغماء : ○ إلقاء حزام الثقل ○ تحركات سريعة و غير المنتظمة، بدون سبب، وهو ما يعكس قلق الغطاس ○ البحث بقلق عن مساعدة بصرية (الرؤية نحو الأعلى) • خلال الإغماء ○ إطلاق فقاعات الهواء +++ ○ حركات لا إرادية من الترجع ○ توقف الركل (الترويح بالأرجل) ، الغطاس لا يتحرك ، و يمكنه أن يصعد أو يرسب حسب درجة الطفو	• حرارة أو ثقل في عضلات الفخذين • غشاوة أو تضائل حقل الرؤية • راحة مطولة أو بالعكس صعوبة غير طبيعية	أثناء الصعود
• قبل الإغماء ○ شحوب الوجه ○ ازرقاق الوجه ○ نقص أو زيادة في التوتر ○ تحديق فارغ ، حالة من الذعر في عينيه؛ ○ اهتزاز و تشنج في الحركات • خلال الإغماء ○ تباطؤ أو توقف التهوية (استرجاع تلقائي للجهاز التنفسي أو بعد التحفيز الجلدي و / أو الفم الى الفم) ○ لا يوجد توقف أولي في الدورة الدموية ○ اضطرابات (نقص أو فرط التوتر) تسبق حركات توترية إرتجاجية	• بعد الإغماء ○ فقدان الذاكرة ○ نفي الحادثة	في السطح

2 عوامل المؤدية لإغماء نقص الأوكسجين :

- 1 - المبالغة في التهوية :الأثر الرئيسي هو الحد من ثاني أكسيد الكربون في الدم ، وتؤدي إلى تظليل مؤشرات نقص الأكسجين الجسم
- 2 - الجهد لمتواصل : الثقل المفرط يساعد في النزول الى الأعماق و لكنه يؤدي الى جهد مبالغ في الصعود = تعب
- 3 - الرغبة في أداء أفضل
- 4 - سرعة عالية في الصعود : كل ما كانت سرعة الصعود عالية ، كل ما كان نقصان الأكسجين في الدم أكثر حدة ، الرؤية الى الأعلى تؤدي الى انخفاض تغذية الدماغ بالدم
- 5 - فقدان صيغة الوقت : غالبا ، مدة الغطس مقدرة بالنقصان من طرف الصياد
- 6 - عدد الغطسات : الإغماء أكثر ترددا بعد غطسات متتالية و بوقت استرجاع ضئيل

3 في حالة الإغماء (بالنسبة للصياد في السطح)

- اذا كان الإغماء داخل الماء : اغلاق الفتحات التنفسية (الفم و الأنف) ، و رفع الصياد نحو السطح
- اذا كان الإغماء في السطح : تثبيث المجاري التنفسية خارج الماء (نزع القناع)

4- الوقاية

- 1 - عدم المبالغة في التهوية
- 2 - استرجاع جيد بين الغطسات
- 3 - تحديد وقت الغطسات
- بالنسبة للمرافق
- 1- تجانس بين مستوى الصيادين
- 2- اتصال بصري طوال مدة الغطس
- 3- محادثة شفوية صوتية في نهاية الغطسة
- 4 - تثقيف مخفف

ملاحظة /هل الإغماء خطير؟

في حد ذاته، الإغماءات ليست خطيرة .هذه الفترة من اللاوعي تستغرق سوى بضع ثوان وبعد ذلك يبدأ القلب في العودة ، والشخص الذي يستيقظ لا يعاني من أي اثار سيئة .وبالإضافة إلى ذلك، الإغماء لا يسبب أبدا تلفا في الدماغ.

I - Définition de la syncope :

La syncope est une perte de connaissance brutale et transitoire, spontanément résolutive avec un retour rapide à un état de conscience normal, s'accompagnant d'une perte du tonus postural. Elle est la conséquence d'une diminution du taux d'oxygène dans le cerveau, globale et passagère.

le meilleur moyen de prévenir la syncope c'est la chasse en binôme

Tableau I : signes annonciateurs et description de la syncope hypoxique en apnée

	ressenti personnel	signes extérieurs
avant l'apnée	• picotements des extrémités • sensations de flottement • excitation importante	
au fond	• sensation de confort inhabituel • disparition de l'envie de respirer ou de remonter • sentiment que la remontée va être longue • sentiment de panique	• durée excessive • agitation ou relâchement anormaux
à la remontée	• lourdeur ou chaleur dans les muscles des cuisses • scotomes ou rétrécissement du champ visuel • confort prolongé ou, au contraire, pénibilité anormale	• avant la syncope : ○ largage de ceinture ○ mouvements rapides et désordonnés, non raisonnés, traduisant l'angoisse de l'apnéiste ; ○ recherche anxieuse d'une aide visuelle (surface, regard d'un apnéiste de sécurité) ; • pendant la syncope : ○ lâcher de bulles +++ ; ○ mouvements réflexes d'oscillation ; ○ arrêt de palmage, apnéiste immobile, peut couler ou remonter suivant la flottabilité ;
en surface	• après la syncope : ○ amnésie ; ○ négation de l'épisode ;	• avant la syncope : ○ pâleur du visage ; ○ cyanose ; ○ hypotonie ou hypertonie ; ○ regard vide, ne captant pas l'extérieur, panique dans le regard ; ○ secousses musculaires, gestes saccadés ; • pendant la syncope : ○ ralentissement ou arrêt ventilatoire (reprise respiratoire spontanée ou après stimulation cutanée et/ou bouche à bouche) ; ○ pas d'arrêt cardiovasculaire initial ; ○ troubles du tonus (hypo ou hypertonie) pouvant précéder des mouvements tonico-cloniques brefs.

II - Facteurs favorisant de la syncope hypoxique retrouvés dans la littérature :

- 1 - L'hyperventilation :** le principal effet est la baisse du CO₂, peut entraîner une syncope hypoxique.
- 2 - L'effort soutenu :** Un lestage trop important peut également favoriser la syncope : la descente sera facilitée. Mais à la remontée, il devra réaliser un effort plus important = fatigue
- 3 - La volonté de performance**
- 4 - La vitesse de remontée rapide :** Plus la vitesse de remontée est rapide, plus la chute de l'oxygène dans le sang est importante, le regard tourné vers la surface, entraîne une diminution de l'irrigation cérébrale.
- 5 - La perte de notion de temps :** La durée de l'apnée est souvent sous-estimée par le chasseur sous marin.
- 6 - Le nombre d'apnées :** la syncope est plus fréquente après des apnées successives enchaînées. Surtout avec un temps de récupération écourté.

III - En cas de syncope (pour le chasseur en surface):

- 1- Si la syncope a lieu dans l'eau : occlusion des voies respiratoires et remonter le chasseur ;
- 2- Si elle a lieu en surface : maintien des voies respiratoires hors de l'eau.

IV - Prevention

1. Pas d'hyperventilation.
2. Une bonne récupération entre les apnées .
3. Limiter la durée des apnées .

Pour le binôme :

1. Un niveau homogène des deux chasseurs
2. Un contact visuel au cours de la totalité de l'apnée.
3. Un dialogue oral en sortie d'apnée.
4. Un lestage modéré

NB / La syncope est-elle dangereuse ?

En soi, la syncope n'est pas dangereuse. Cette période d'inconscience ne dure que quelques secondes après lesquelles le coeur recommence à battre normalement, et la personne se réveille sans aucune séquelle. De plus, la syncope ne cause jamais de dommage au cerveau.