

استخر رفتن و نکات مهم بهداشتی

از جمله تفریحات پر رونق در فصل تابستان شنا است. هر سال در فصل تابستان مراجعه کنندگان به استخرهای عمومی در مقایسه با فصول دیگر سال، بیشتر می شوند.

اما با یکی از مشکلاتی که در این فصل گریبانگر بعضی از افراد میشود این است که بعضی از استخرها به دلیل رعایت نکردن نکات بهداشتی در آن عامل بروز بیماری پوستی و عفونی است. بنابراین رعایت کردن اصول ایمنی و بهداشتی هنگام استفاده از استخر امری ضروری و لازم است. افراد به خصوص خانم ها قبل از ورود به استخر و بعد از خروج از آب حتماً باید دوش بگیرند و حتماً هم از استخرهایی استفاده کنند که اصول بهداشتی در آن رعایت می شود. آلودگی های میکروبی، قارچی و... در استخر شرایط مناسبی برای انتشار پیدا می کنند به همین دلیل احتمال ابتلای افراد به این بیماری ها زیاد است.

چنانچه فرد بعد از استفاده از استخر با مشکل خاصی روبه رو شود حتماً باید به پزشک مراجعه کند. بهتر است افراد، بخصوص بچه ها، قبل از مراجعه به استخر برای مشخص شدن بیماری های پوستی و انگلی، مورد آزمایش قرار گیرند و گواهی سلامتی شان را به مسؤل استخر ارائه کنند. در مواردی دیده شده که در استخرها بنابه دلایلی که شاید برای مدیران استخرها، قابل توجیه هم باشد، از موادی چون اسید اوریک که پایه اوره یا ازت دارند، استفاده می کنند. این کار درستی نیست؛ چون این مواد در برخی موارد التهابات پوستی ایجاد می کنند. همچنین حتماً لازم است افراد قبل از ورود به استخر با آب ولرم دوش بگیرند تا عرق سطحی بدن کاملاً شسته شود و حتماً موهای سر و بدن با دقت به وسیله مواد شوینده مناسب شسته شود و البته این موارد باید پس از خروج از آب استخر هم انجام شود. کرم های ضدآفتاب ایرانی یا خارجی اگر استاندارد باشند و کیفیت مناسبی داشته باشند برای برنزه شدن مشکلی ایجاد نمی کنند و چون قابل جذب در آب نیستند پس از استفاده، ورود به استخر با این کرم ها مشکلی ایجاد نمی شود. اگر شخصی (بخصوص کودکان) مبتلا به کرمک یا استران ژیلویدس باشد با ورود به استخر این احتمال وجود دارد که کرمک ها به سطح آب بیایند و در اثر تماس با پوست افراد سالم آنها را نیز مبتلا کنند. این کرمک که در پزشکی لقب کرمک SS را گرفته است آن قدر خطرناک است که ممکن است ۶ یا ۸ ماه دوره درمان آن طول بکشد و چون کرمک استران ژیلویدس به داروهایی که به طور معمول برای بیماری های انگلی تجویز می شوند مقاومت نشان می دهند به سادگی درمان نمی شوند و هزینه درمان آنها هم بالا می رود.

از آنجایی که در علم پزشکی بارها ذکر شده پیشگیری بهتر از درمان است می توان گفت همیشه پیشگیری به صرفه تر از درمان هم هست یا لاقفل صرف هر هزینه ای برای پیشگیری به درمان می ارزد. چنانچه قصد دارید فصل تابستان به یکی از استخرهای شهر بروید رعایت نکاتی که ذکر

شد هم از سوی شما و هم از سوی صاحبان استخرها، نه تنها به دلیل مسائل اقتصادی که به دلایل بسیار ضروری است.