

Uszodában, strandon szerzett betegségek



Az uszoda, a strand, a vízi vidámpark, a wellness központ vagy a pezsgőfürdő nemcsak felfrissülést, kikapcsolódást kínál, hanem számos betegség forrása is lehet. A vizes pihenések közben szerzett fertőzéseket együttesen közösségi vizekben szerzett fertőzéseknek nevezzük. Ilyen helyeken könnyen megbetegedhetünk, de számos módon magunk is tehetünk az ellen, hogy egy kellemes fürdőzés után betegen érkezünk haza.

Fertőzések könnyen terjednek bárhol, ahol egyszerre sok ember fordul meg. Ráadásul a közösségi vizekben szerzett betegségeket maga a víz is terjesztheti, akár úgy, hogy bőrünk közvetlenül érintkezik a vízzel, melyben hemzsegnek a kórokozók, akár úgy, hogy véletlenül vizet nyelünk vagy a víz felett lebegő párát belélegezzük.

Sokakban él az a tévhit, hogy a víz klórozása elpusztít minden kórokozót, így elejét veszi mindenfajta betegség létrejöttének. Ez egyrészt koránt sincs így, hiszen számos mikroorganizmus igencsak jól viseli a klórvegyületek jelenlétét, másrészt – ugyanolyan úton, mint a mikroorganizmusok, azaz belélegzés, lenyelés vagy közvetlen bőrkontaktus révén – azok a vegyi anyagok is okozhatnak megbetegedéseket az arra érzékenyeknél, melyeket a kórokozók elpusztítására adnak a fürdővízhez.

KINEK KELL KÜLÖNÖSEN VIGYÁZNI FÜRDÉS KÖZBEN?

A megbetegedések szempontjából különösen veszélyeztetett csoportok közül ki kell emelni a gyermekeket. Ők azok, akik általában hosszabb időt töltenek a vízben, az önfeledt játék közben több vizet nyelnek, és rendszerint a sekély vizeket részesítik előnyben, amelyek egyébként is szennyezettebbek.

A gyermekeken kívül különösen óvatossá kell lenniük a várandósoknak és mindazoknak, akiknek immunrendszere bármilyen okból (akár immungyengítő gyógyszerek szedése, akár csökkent immunvédekezéssel járó betegségek, pl. humán immundeficiencia vírussal [HIV] történt fertőzés következtében) nem látja el megfelelően a feladatát. A fertőzések iránt fokozottan érzékenyek az idős emberek és az idült betegségben szenvedők.

KÖZÖSSÉGI VIZEKBE SZEREZHETŐ BETEGSÉGEK

A strandon vagy az uszodában a szervezetünkbe jutott kórokozók, vegyi anyagok egy sor problémát okozhatnak.

Gyomor-bél rendszeri panaszok.

A gyomor-bél rendszer fertőződése vagy irritációja emésztőszervi tüneteket okozhat, leggyakrabban hányingert, hányást, hasmenést vagy hasi fájdalmat/görcsöket. A kórokozók igen sokféle lehetnek, a mi éghajlatunkon az egyik leggyakoribb a kólibaktérium, de sok más kórokozó is bekerülhet a fürdővízbe. Mai globalizált világunkban órák alatt el lehet jutni a Föld távoli pontjaira, így egzotikus vidékek kevésbé ismert kórokozóit is megjelenhetnek a falusi strand vízében. A kólibaktérium-fertőzésen kívül a strandon szerzett hasmenések gyakori okai



Főleg a gyermekek jellegzetes strandbetegsége a hallójárat-gyulladás

a kriptosporidiózis, a sigellózis, a giardiázis és a norovírus-fertőzés.

A bőr és a nyálkahártyák megbetegedései. A bőr és a nyálkahártyák érintettsége ugyancsak sokféle formában megnyilvánulhat. Klasszikus és gyakori tünetegyüttes a külső hallójárat gyulladása, melyet „úszók fülgyulladásának” is neveznek. Ez különösen gyakori a gyermekek között, akik előszeretettel buknak le a víz alá, így a hallójáratukba víz kerül. A panaszok általában néhány nappal a fürdőzés után jelentkeznek fülfájással, a hallójárat viszketésével, kivörösödésével. Kezelése

a fül szárazon tartásával és antibiotikus fülcseppekkel történik.

Fürdőzés után gyakori tünet a bőr viszketése, melyet sokan pusztán a víz szárító hatásának tulajdonítanak, ám a viszketés mögött gyakran bőrgyulladás (dermatitisz) áll, melyet a fürdővízbe jutott és ott elszaporodott mikroorganizmusok, vagy éppen a vízhez adott fertőtlenítő szerek és egyéb kemikáliák okozhatnak. A jakuzzi használata különösen veszélyes ebből a szempontból, hiszen a viszonylag kis térfogatú medencében sokan megfordulnak, és az üzemeltetők is erősebben vegyszerezik a vizét, mint a nagyobb medencékét. A bőrgyulladás speciális formája, amikor a bőr a különböző (általában madarak és egyéb állatok által terjesztett) parazitákra válaszol allergiás reakcióval.

A közösségi vizekben szerzett bőrbetegségek esetében nehezíti a helyzetet, hogy a bőr napégés és a felzász következtében egyébként is érzékenyebb a fertőzések iránt. A hosszas pancsolás során a víz leoldja a bőr felszínén lévő védőréteget, így utat enged a kórokozók bejutásának.

Légúti megbetegedések. A légutak érintettsége általában megfázásra vagy influenzára emlékeztető tünetekkel hívja fel magára a figyelmet, ezenkívül előfordulhat légszomj vagy köhögés is. Viszonylag gyakori okozója a légúti megbetegedéseknek a legionellózis, mely végső soron súlyos tüdőgyulladást okozhat.

A FÜRDŐKÉNY SZERZETT BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE

- Fürdőzés előtt igyekezzünk meggyőződni arról, hogy az üzemeltetők gondoskodnak-e a megfelelő körülményekről, betartják-e a szabályokat. Sok helyen kifüggesztik a vízminőséget jelző adatokat, ezeket tanulmányozzuk figyelmesen. A személyzettől is érdeklődhetünk a körülményekről (milyen gyakran cserélik a vizet stb.).

- A víz minőségét vizuálisan is felmérhetjük. Uszodavizek esetében jó jelző lehet,



Már 1 perces zuhanyozással is sokat tehetünk a medence vízének tisztán tartásáért

ha lelátunk a medence aljára (gyógyvizek esetében természetesen ez a módszer nem használható).

- Az egészen óvatosak számára tesztcsíkok is elérhetők a kereskedelmi forgalomban, melyekkel ellenőrizhető a víz kémhatása (optimális esetben a pH-értéknek 7,2 és 7,8 között kell lennie).

- Aki fertőző betegségben vagy tisztázatlan eredetű hasmenésben szenved, az a többi fürdőző egészségének óvása érdekében jobban teszi, ha a tünetek megszűnéséig lemond az úszásról vagy pancsolásról.

- Ne menjen közösségi vizekbe az, akinek a bőrén nyílt seb van. Különös óvatossággal kell eljárniuk a műtéten vagy sugárkezelésen nemrég átesetteknek, illetve azoknak, akik testékszert viselnek vagy a közelmúltban készítették maguknak tetoválást.

- Medencébe lépés előtt mindig zuhanyozunk le. A mérések kimutatták, hogy már 1 perces zuhanyozással is sokat tehetünk a medence vízének tisztán tartása érdekében.

- Ha már a medencében vagyunk, ne végezzük szükségleteinket a vízbe. Külö-

nösen fontos, hogy felhívjuk a gyermekek figyelmét a higiénikus fürdőzés szabályaira, és nagyjából óránként akkor is a mosdóba tereljük őket, ha nem jelzik ilyen irányú szükségleteiket.

- Ha pelenkás aprósággal megyünk fürdeni, akkor mindig adjunk rá a fürdéshez kifejlesztett speciális nadrágpelenkát, és azt rendszeresen cseréljük. A pelenkacsere helyszíne soha ne a medence széle, hanem mindig a mosdó legyen.

- Ne nyeljük le a medence vizét, száinkat és orrunkat lehetőleg tartsuk mindig a víz felszíne felett.

- Felnőttként ne üljünk be a gyermekmedencébe. A gyermekmedence a kicsik játszóhelye, ahol a korábban leírtak miatt különösen fontos a higiénés szabályok betartása. Itt a víz sekélyebb, mint a felnőttek medencéjében, rendszerint melegebb is, és a magasabb hőmérséklet kedvez a kórokozók elszaporodásának. Ráadásul itt a gyermekek általában több időt töltenek, és a játékba belefeledkezve nem ritkán vizet nyelnek.

- Ahogy zuhanyozással kezdtük, úgy a zuhanyozóban is zárjuk a fürdözést. Az alapos zuhanyozás után töröljük testünket szárazra, különösen a szem, az orr, a száj és a fül környékét. Soha ne hagyjuk magunkon megszáradni a vizes fürdőruhát.

- Közvetve a fertőzések megelőzését is szolgálja, ha megfelelő napvédő termékkel védjük bőrünket a napsugárzás károsító hatásaival szemben. A közhiedelemmel ellentétben nem elegendő, ha a fürdőzés kezdetén egyszer bekenjük magunkat, hanem a naptej vagy napolaj használatát 1-2 óránként meg kell ismételni. Emellett fontos az elegendő folyadékpótlás is, optimálisan szénsavmentes ásványvízzel.

Amennyiben ezeket az egyszerű higiénés szabályokat betartjuk, nyugodtabbak lehetünk afelől, hogy a kellemes fürdőzésnek nem lesznek kellemetlen következményei.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.