

بهداشت شنا و آبخوردن

دکتر احمد مختاریان

شفاف و در حال جریان، محل‌های مناسبی برای شنا هستند و در مقابل آب‌های کدر و ساکن به دلیل این‌که محیط مناسبی برای تخم‌ریزی حشرات و رشد لارو آن‌هاست هرگز نباید برای شنا انتخاب شوند. آبگیرها و یا رودخانه‌های نزدیک به انواع فاضلاب‌ها و مرتع‌ها و زمین‌های کشاورزی و کارخانه‌ها به طور معمول دارای انواع آلودگی‌ها و آلاینده‌ها هستند. مهم‌ترین ناهنجاری‌ها و بیماری‌هایی که از راه شنا به انسان منتقل می‌شوند عبارت‌اند از: بیماری‌های پوستی، بیماری‌های عفونی گوش، بیماری‌های عفونی چشم، بیماری‌های عفونی گوارشی. در اثر خوردن غیرارادی آب و بیماری‌های عفونی اندام‌های تولیدمثلی خارجی (به ویژه در دختران). انگل‌هایی مانند زالو نیز می‌توانند از راه آب به پوست، چشم و یا دستگاه گوارش بچسبند و ناراحتی‌هایی را ایجاد کنند. مسئولان استخرها نیز باید ضوابط و استانداردهای مربوط به ضدعفونی و تصفیه آب را به شدت و با دقت کامل اجرا و پی‌گیری نمایند. توصیه اکید این است که از رفتن به استخرهای شلوغ و پر رفت و آمد خودداری شود؛ زیرا میزان آلودگی آن‌ها زیاد است. بهترین محل شنا - چه محیط‌های طبیعی و چه استخرها - محل‌هایی است که روباز و در معرض آفتاب باشند. نکته شایان توجه در محل‌های روباز این است که باید مراقب باشید تا دچار آفتاب‌زدگی و یا سوختگی پوستی ناشی از اشعه خورشید نشوید.

○ بهداشت قبل از شنا

قبل از ورود به آب و آغاز شنا بهتر است نکات زیر را مورد توجه قرار دهید:

* از مایو مناسب استفاده کنید. مایویی که: کمترین جذب آب را داشته باشد.

از سال تحصیلی گذشته (۱۳۸۹) وزارت آموزش و پرورش طرح آموزش شنا در مقطع ابتدایی را در دست اقدام دارد. به جرأت می‌توان گفت که این طرح یکی از بهترین برنامه‌هایی است که تاکنون در زمینه سلامت جسمی و روانی دانش‌آموزان تهیه شده است. علاوه بر آن، شنا یکی از بنیادی‌ترین ورزش‌ها در تأمین و ارتقای سلامت جسم و روان افراد جامعه در تمام سنین است. این ورزش برخلاف ورزش‌های دیگر از تولد تا مرگ و در تمام سنین قابلیت اجرا دارد و از کمترین آسیب برای کسی که به آن می‌پردازد برخوردار است و در عین حال بیشترین سطح شادابی را در فرد ایجاد می‌کند. با این همه در صورتی که نکات بهداشتی مربوط به آن رعایت نشود، می‌تواند خطر آفرین بوده و بیماری‌های سختی را در پی داشته باشد. به همین دلیل در این نوشتار به مهم‌ترین نکاتی که شناگر (دانش‌آموز)، مربی، والدین و مسئولان استخرها می‌بایست رعایت کرده و یا بر آن نظارت داشته باشند، اشاره می‌شود.

○ بهداشت محل شنا

محل شنا و آب تنی می‌تواند محیط‌های باز طبیعی مانند نهرها، آبگیرها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، دریاها و... و یا محیط‌های بسته مصنوعی مانند استخرها و حوض‌ها و... باشد. مهم‌ترین نکته درباره بهداشت محل شنا پاک بودن و آلوده نبودن آن است. معمولاً محیط‌های باز طبیعی به دلیل برقرار بودن پیوسته جریان آب فاقد آلودگی هستند. آب‌های زلال،

تنگ یا گشاد نباشد.

رنگ مناسبی داشته باشد تا در صورت بروز حادثه غرق‌شدگی به آسانی دیده شود.

جیب پشت نداشته باشد و یا جیب‌های آن دارای زیپ باشند. زیپ‌ها را ببندید.

* بدن خود را با آب ولرم و یا خنک بشویید (دوش بگیرید). این کار را به آرامی انجام دهید و با عجله دوش نگیرید.

* از دمپایی تمیز استفاده کنید و آن را با خود به محیط استخر ببرید.

* حتماً از حوضچه ضد عفونی کننده به آرامی عبور کنید.

* کمی نرمش کنید به ویژه نرمش‌های مرتبط با شنا مانند حرکت دادن دست‌ها و پاها.

* با ناخن‌های بلند وارد استخر نشوید.

○ بهداشت هنگام شنا

در این مرحله نکات مهم زیر را رعایت کنید:

● پسرها هنگام پریدن به درون آب حتماً پاهای خود را ببندند و از پریدن با پای باز و یا حالت گلوله خودداری کنند؛ زیرا خطر پیچ‌خوردگی بیضه‌ها و واریکوسل^۱ را افزایش می‌دهد که معمولاً تنها راه درمان آن عمل جراحی است.

● تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از آب خارج شوید تا بدنتان گرم شود و کمتر دچار گرفتگی عضلات ساق پا و یا کف پا شوید.

● از انجام حرکات خطرناک چه در قالب شوخی و یا مسابقه و... خودداری کنید.

● هنگام شیرجه رفتن مراقب باشید که سرتان به کف استخر برخورد نکند.

● هنگام شیرجه زدن مراقب باشید که با سینه و شکم با آب برخورد نکنید؛ زیرا خطر سنکوب و یا پارگی اندام‌های داخل شکم جدی است. نشانه شیرجه غلط قرمز و دردناک شدن سینه یا شکم است.

● با شکم پر و پس از غذا شنا نکنید و در مدتی هم که در استخر هستید از خوردن پرهیز کنید.

● تذکرات مسئولان استخر و نجات غریق را جدی بگیرید.

● در صورت لزوم درباره وضعیت جسمانی و میزان مهارتتان در شنا، اطلاعاتی را در اختیار اعضای نجات غریق قرار دهید تا بیشتر مراقب شما باشند.

● از دویدن در اطراف استخر و پرت کردن یا هل دادن دیگران پرهیزید؛ زیرا خطر شکستگی استخوان‌ها و در رفتن مفصل‌ها و... وجود دارد. دخترها در صورتی که موهای بلند دارند از کلاه‌های ضد آب استفاده کنند.

○ بهداشت پس از شنا

✓ دوش بگیرید و بدنتان را فقط با آب بشویید. از شامپو و صابون استفاده نکنید.

✓ بدنتان را کاملاً خشک کنید، کمی در محیط رخت‌کن بمانید و سپس خارج شوید.

✓ دخترها حتماً از کلاه حوله‌ای استفاده کنند.

✓ مایو را حتماً شسته و در برابر آفتاب مستقیم خشک نمایید.

✓ حوله مخصوصی برای استخر داشته باشید و آن را در برابر آفتاب مستقیم خشک کنید.

✓ پس از رسیدن به خانه حمام کنید (به ویژه دختران).

○ حل یک مشکل

یکی از مشکلات رایج در شنا، گرفتگی عضله پشت ساق پا است. انقباض دردناک این عضله می‌تواند منجر به غرق شدن و مرگ شود. برای جلوگیری از این حالت، هر چند دقیقه یک بار از آب خارج شوید و در محیط نسبتاً گرم قرار بگیرید. علت اصلی گرفتگی بر هم خوردن تعادل یون‌های فلزی ماهیچه مانند کلسیم و منیزیم است که با بیرون آمدن از آب مجدداً برقرار می‌شود. در صورت پدید آمدن این حالت بلافاصله از آب بیرون بیایید و با کشیدن انگشت شست پا به سمت زانو و ماساژ دادن عضله و گرم کردن آن، ماهیچه را از حالت انقباض خارج کنید. سپس چند دقیقه به استراحت بپردازید تا درد نیز از بین برود.

پی‌نوشت

۱. واریکوسل عبارت است از متورم و برجسته شدن رگ‌های اطراف بیضه‌ها در مردان.

بهترین محل شنا - چه محیط‌های طبیعی و چه استخرها - محل‌هایی است که روباز و در معرض آفتاب باشند

تقریباً هر ۲۰ دقیقه یک بار از آب خارج شوید تا بدنتان گرم شود و کمتر دچار گرفتگی عضلات ساق پا و یا کف پا شوید

