

“红眼病” 脚气 中耳炎 “游泳肩”

夏日游泳 严防四大健康问题

微信朋友圈里到处都有人“晒”游泳:有一家老小在户外游泳的,有夫妻二人在国外戏水的,有孩子在小区泳池里扑通的,有漂亮女孩在泳池边泳衣秀的……不可否认的是,进入炎热的三伏天后,游泳必然成为一种主流的消暑方式。

但要注意的是,因为游泳方式不当或者没有采取有效的泳前防护措施,导致急性结膜炎、皮肤病、中耳炎和“游泳肩”的病人比比皆是。还能不能愉快地游泳了?要愉快地戏水,就要有足够的、正确的防护意识。

➡ 提防 1 “红眼病”

市民刘先生上个周末带着 7 岁的儿子通学游泳。可回来睡了一宿后,刘先生发现孩子双眼红肿,其中一只眼睛被眼屎糊得几乎不能睁开,而且眼睛发红、流泪。带孩子到医院眼科检查后,确诊是急性结膜炎,也就是“红眼病”。

“游泳而导致结膜炎主要和眼睛不适应池水有关。”眼科专家向晖表示,因游泳馆的池水要经常用漂白粉消毒,含氯的漂白粉会导致池水偏碱性,正常眼结膜更适应偏酸性的环境,所以当接触到偏碱性的池水后,眼结膜会有酸涩的感觉。眼结膜的酸碱平衡一旦被破坏,抗病能力就会下降。

有些细菌、病毒,是氯无法消除的,因此,池水里的细菌就会趁机进入眼睛,引发眼睛炎症。另外,泳池的水因为很多人游泳,容易发生传染,眼睛可因此发炎、痛、流泪,导致急性结膜炎的患病概率高。

专家建议 游泳时最好佩戴密封性好的泳镜,尽量减少眼睛接触游泳池水的机会。不过,泳镜无法百分百地阻挡池水进入眼睛,所以可以预防性地在游泳前后各滴一次眼药水预防急性结膜炎。在选择眼药水时应选择防细菌或防病毒的眼药水,如氯霉素、氧氟沙星眼药水。如果眼睛有痒、红等症状,就不要去游泳,尽早就医。

➡ 提防 2 脚气、跖疣、肉芽肿、晒伤

贝贝的朋友佳佳因为一次游泳割破了脚趾,后来引发了肉芽肿,反反复复,折磨得他无以复加。贝贝听说后,想起以前表哥也说过自己因为游泳感染了脚气,自此他也不敢游泳了。遇到朋友相约游泳,总是找各种借口推脱。

皮肤科专家陈玲玲介绍,夏季,泳池里可以传染很多皮肤类疾病。其中,有四大类皮肤问题比较常见:一是真菌性皮肤病,尤以足癣(脚气)的传染病例最多;二是跖疣,是因为游泳池附近地上的脚垫伤害

脚底引起的;三是游泳池肉芽肿,主要是患者手或脚上划破后又接触水源感染所致,症状为手或脚上形成结节的包块,有时伴有红肿;四是皮肤晒伤,天气炎热裸露在外的皮肤如果不采取防护措施,是很容易被晒伤的。

专家建议 游泳时要选择水质较好的地方,自备泳帽、浴巾、拖鞋等用品,上岸休息时要选择阴凉处或有遮挡物的地方,或者在身上披一些衣物,以减弱高温对皮肤的伤害。同时,

由于泳池中含氯比较高,对头发、皮肤都有腐蚀性,因此每次游泳的时间最好不要超过两个小时。上岸时要及时用干净的水冲洗全身,待身体干后涂抹一些保湿润肤的护肤品。

➡ 提防 3 中耳炎

6 岁的牛牛最近在小区游泳池学游泳。牛牛妈妈介绍,孩子每天都要去游泳,开始也没觉得异常,只是近几天牛牛总是说耳朵特别痛,还伴有发烧,家人心想情况不妙,于是立即送孩子到医院。经过检查以及仔细询问病史,确诊牛牛患上的是“急性中耳炎”。

为何儿童游泳容易感染中耳炎?耳鼻喉科专家董玉礼说,儿童的耳部结构尚未发育完善,是儿童较容易发炎的一个部位,小儿中耳炎发病频率仅次于感冒。尤其是咽鼓管,尚处于发育阶段,特别短,又比较宽而扁平,管口常呈开放状,而且与中耳相连通,鼻咽部要是发生细菌或者病毒的感染,就容易通过咽鼓管感染到中耳,引起炎症反应。

此外,大多数的儿童都是游泳初学者,鼻子呛水的情况并不少见。由于儿童的咽鼓管发育不完善,不似成人的咽鼓管长而成角,能对呛入的水起一定的阻碍作用。因此一旦游泳呛水,水中的细菌更容易经鼻腔和鼻咽部逆行至咽鼓管并蔓延到中耳腔黏膜,使其水肿感染,导致中耳积液、阻塞,分泌物(俗称

“脓”)流不出来,而造成急性中耳炎。要注意的是,如果游泳后不及时擦干净耳朵,潮湿的环境同样会给细菌繁殖创造有利条件,容易导致耳道炎、骨膜炎进而引发中耳炎。

专家建议 如何预防游泳导致中耳炎,董玉礼建议,一、近期内做过鼓膜置管、鼓膜切开等耳部手术的患者不宜游泳;二、患有感冒、鼻窦炎、慢性中耳炎、鼓膜穿孔的患者暂时不宜游泳;三、尽量不做跳水等动作,避免呛水;四、游泳时使用游泳专用耳塞,以防止耳道进水,使用鼻夹防止呛水;五、游泳时如发现鼻部或耳部不适,应暂时休息,若不缓解要及时就医;六、上岸后侧向弯头、单脚跳跃排除耳内积水,保持耳内干燥。

➡ 提防 4 “游泳肩”

“原以为是游泳受凉患上了肩周炎,谁知道竟然得的是传说中的‘游泳肩’,早知如此,自己就不瞎折腾了!”市民李先生介绍,天热以来他有空就去游泳馆锻炼,但是上周末回家后发现肩部不太舒服,夜间尤其严重。一开始以为是游泳上岸后受凉导致的肩周炎,所以就在家试着爬墙疗法自诊自疗,后来到医院疼痛科检查,才知道是过度游泳造成的。

疼痛科专家侯会文称,“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛,包括静息痛、运动痛及夜间痛以及活动障碍等。

“游泳肩”是如何造成的?侯会文介绍,人体肩关节的稳定和活动都要靠“肩旋转袖”(以下简称“肩袖”),肩袖由肌肉加筋腱组成,形状似衫袖。在正常状态下,此关节会活动畅顺,但由于这些筋腱间的虚位非常狭窄,如果筋腱过劳或有发炎状况,就会肿胀起来。当肩膀进行游泳等活动时,这些肿胀的筋腱就会因顶住附近的骨头而互相摩擦,令人产生疼痛感,有时更会摩擦至筋腱撕裂,令部分患者在拿起筷子夹菜时都觉得疼痛。

专家建议 如果游完泳觉得疲惫,多是肌肉的疲劳,休息数日后自然会恢复。但如果出现痛楚,且肩关节活动范围减少得不明显,或者除了疼痛之外,更明显的症状是上举无力,甚至无论怎么用劲,抬起的手臂就是不能抬得过高,感觉好像被人扯住了袖子一样,出现这些症状就要小心,可能肩袖组织已经发炎,如休息数日后情况持续,最好求助专业医生。

(晓荷)

