

夏日泳池畅游 这些健康危机不得不防



资料图片

记者 刘威

烈日炎炎,很多人喜欢在游泳池里畅游,享受清凉时光。可你知道吗,有人竟会对游泳池里的水过敏;还有人因为游泳方式不当导致游泳肩;有些孩子在游泳后甚至出现了眼睛发红、耳朵疼痛等情况。本期,就和大家聊聊炎夏游泳时不得不防的几种健康隐患。

1 肩部用力过猛 游泳肩找上门

“没想到得了游泳肩,早知道就不游这么猛了。”高三毕业生小轩(化名)最近没事就去游泳,这几天他感觉肩膀非常不舒服,时常伴有酸痛感,就诊后被诊断为游泳肩。

银川市第三人民医院骨科医生马志伟称,游泳时,上臂旋转外展时受到水的阻力,对肩部产生很大压力,如果游泳的时间过长或者游泳姿势不正确,就会让肩部处于过度运动状态,从而导致肩部损伤,这实际上是一种肩部软组织的慢性发炎,“这类疾病多见于长期不运动的人。此外,游泳时肩部用力过多、过猛,也可能诱发游泳肩。”

预防:游泳前,应请专业人员指导游泳姿势是否正确。游泳前至少进行10分钟的热身运动,让关节得到充分拉伸,还要避免短时间内进行剧烈运动。

2 游泳后眼发红 提防结膜炎

日前,市民刘先生带着7岁的儿子去学游泳。两天后,刘先生发现孩子双眼红肿,其中一只眼睛被眼屎糊得几乎睁不开了。刘先生赶紧带孩子去看医生,最后确诊孩子得了急性结膜炎,也就是人们常说的“红眼病”。

夏天,泳池里人比较多,再加上游泳馆会定期进行消毒,泳池里的水含有消毒成分,可能会对眼睛产生一定的刺激,比如引起眼部发红、发痒,甚至会有较多的分泌物。造成眼红的原因有多种,包括水进入眼睛引起了细菌性结膜炎、过敏性结膜炎及病毒性结膜炎等。

儿童急性结膜炎最直观的症状表现就是眼睛红,分泌物增多。早晨起床时,孩子的眼睛周围可能会有大量黄白色或脓性的分泌物,严重时甚至会将眼睛糊住,难以睁开,这通常是由感染引起的。细心的家长会发现,孩子得了急性结膜炎会频繁地揉眼睛,眼部有痒痒和异物感,这是结膜受到刺激后的过敏反应。这时候不要让孩子揉眼,不然会加重过敏反应。“对于感染和过敏引起的结膜炎,用药有所不同,所以出现上述情况需要到医院就诊,明确结膜炎的病因,再对症下药。”宁夏眼科医院角膜与眼表疾病科主任医师、眼科学博士李慧平提醒。

预防:选择水质好、污染少的正规游泳场所游泳。孩子游泳时最好佩戴泳镜,能有效地隔开水和眼睛的接触。等游泳结束后洗完手再脱下泳镜,滴几滴具有消炎作用的眼药水,可减少感染病菌的概率。游泳后,最好及时用干净水洗漂。

3 过敏体质人群,小心畅游后皮肤“闹脾气”

夏天泡在泳池里凉快又舒服,但有些敏感体质的人游完泳后皮肤就开始“闹脾气”:痒痒的、干干的,甚至会冒出一些小红疙瘩。

游泳池里的水含氯等化学消毒成分,氯本身就具有一定的刺激性,对过敏体质的人群不友好,容易导致皮肤过敏,出现潮红、荨麻疹等症状。“我曾接诊过一个大学生,他暑假在游泳馆游泳后,皮肤发痒、发红。检查发现,

他的症状属于过敏性疾病,可能与游泳有关。”银川市中医医院皮肤专业医学博士雷鸣介绍。

预防:过敏体质人群尽量不去公共游泳池。如果要,一定要选择正规、水质有保障的游泳池,尽量避免游泳高峰期下水。另外,游泳后,要用足量的温凉清水或是低刺激的弱酸性沐浴露彻底冲洗,洗净身上的氯制消毒剂,并涂抹保湿性较强的润肤乳。

4 儿童呛水后,急性中耳炎易偷袭

夏天一到,泳池就成了孩子们的快乐天堂。可要小心的是,急性中耳炎也可能在孩子戏水时悄然而至。

比起大人,儿童游泳时通常更容易患上中耳炎。对此,宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌解释,“儿童的咽鼓管发育不完善,游泳时一旦呛水,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,分泌物流不出来。另外,孩子在游泳池泡久了,容易感冒受凉,一旦出现

上呼吸道感染也容易引起急性中耳炎。”

中耳炎的表现也很明显:孩子可能喊耳朵疼、耳朵闷、听力下降,甚至耳朵会流液,还会发出异味。家长一旦发现孩子在游泳后出现这些情况,别犹豫,赶紧带孩子去看医生!

预防:孩子游泳时应戴上耳塞、鼻夹等防护措施,尽量避免跳水和扎猛等容易呛水的动作。游泳后,耳道内如果积水,可将头偏向一侧,使耳道口朝下,单足跳跃数次,配合甩头、按压耳屏等动作,使耳道内的积水自动流出。

5 游泳时间长了,小心腿抽筋

火辣辣的夏天游泳原本很惬意,但如果突然遇到腿抽筋可是件麻烦事,不仅影响兴致,还可能很危险。

为什么游泳时容易腿抽筋?这是因为有些游泳者肌肉还没活动开就突然下水,受到冷水刺激后容易收缩抽筋;游泳时出汗多又没及时补水,体内盐分流失,肌肉兴奋性就会变高,容易抽筋;另外,如果游泳时间太长,肌肉过度劳累,也可能“罢工”抽筋。

小腿抽筋发生时,游泳者应保持冷静,并尽快寻找

安全位置。如果是在浅水区,可以尝试站立并将抽筋的小腿向上拉伸,以迅速缓解肌肉痉挛。若身处深水区,应改为仰泳姿势,以减少溺水的风险,同时大声呼救以确保安全。

预防:下水前应充分热身,对痉挛好发部位适当按摩。可先用冷水淋浴或用冷水拍打身体及四肢,使身体对低温有所适应。也别一口气游太久,感觉累了就上岸休息,新手每次游20~30分钟为宜。

