

توصیه

همه‌نگته‌هایی

که باید در استخر رعایت کنید

علیرضا سردشتی

■ این روزها مراجعه به استخرهای عمومی بیشتر می‌شود و این لزوم توجه به بهداشت فردی و وضعیت استخرها را بیشتر می‌کند. استخرهای شنا محل مناسبی برای رشد و در نتیجه انتقال بیماری‌های عفونی و پوستی هستند. اهمیت بهداشت آب استخرهای شنا در رابطه با کیفیت میکروبی و شیمیایی آن است. استخرها به علت اینکه در مدت‌زمان محدود به طور هم‌زمان مورد استفاده تعداد زیادی از افراد قرار می‌گیرند همیشه با مسایل و خطرات بهداشتی همراه هستند.

چنانچه منبع تامین‌کننده آب آنها کاملاً سالم هم باشد، ورود حتی مقادیر جزئی باکتری‌های بیماری‌زا توسط شناگران احتمال بروز عفونت را به همراه دارد. از بین بیماری‌های منتقله از طریق شنا می‌توان به تب تیفوئیدی، اسهال، عفونت‌چشمی لیبیتوسپیروزیس، کرم‌های حلقوی، عفونت‌های پوستی، بیماری خارش شناگران، عفونت سینوس‌ها، عفونت گوش و گلو اشاره کرد.

استخرهای عمومی و جاهایی که از آب به طور مشترک استفاده می‌شود به راحتی می‌توانند بعضی بیماری‌ها را انتقال دهند. آب محیط مناسبی برای انتقال و رشد موجودات درهبینی بیماری‌زایی است که عامل بیماری‌هایی از قبیل تب تیفوئیدی، اسهال آمیبی و باسیلی، هپاتیت، تبخال، ورم ملتحمه چشم، زردزخم و... است.

عوامل عفونت‌های ذیل در استخری با مراقبت ضعیف ممکن است وجود داشته باشد.

– عفونت‌های ویروسی و قارچی، مثل عارضه خارش پای شناگران که یک بیماری قارچی پوست است.

– عفونت چشم، گوش، گلو و بینی

– عفونت‌های بخش فوقانی دستگاه تنفس

– عفونت‌های روده‌ای

آب استخرهای شنا تنها در یافت‌کننده مواد دفعی بدن نظیر موکوس بینی، بزاق، دهان و عرق است، بلکه اگر رفتن به دستشویی و عمل دوش گرفتن با آب گرم و ساب‌زدن در جایگاه ویژه در محوطه استخر و قبل از ورود به آب صورت بگیرد، آثار مواد دفعی مدفعوی، ادرار و پوست مرده و آلودگی‌های محل کار یا خیابان که روی پوست بدن نشسته‌اند، همچنین مایع‌های دستشویی و بدن، روغن‌ها، کرم‌ها و دیگر آلاینده‌ها نیز به آب وارد می‌شوند و بهداشت آب و سلامت شناگران را به مخاطره خواهند انداخت.

بعلاوه، استخرهای غیرسرپوشیده از گرد و خاک ناشی از ورزش طوفان‌ها، گرده‌های گل گیاهان و دیگر آلودگی‌های هوا در امان نیستند و همه این موارد، بر ضرورت توجه ویژه به عملیات صافی، گذرذایی و راهبرد مناسب و استفاده از توالت و بهره‌گیری از دوش آب گرم و صابون قبل از ورود به آب استخر، تاکید دارند.

از خوردن، آشامیدن و جویدن آدامس در هنگام شنا باید جدا خودداری کرد زیرا ممکن است حتی سبب خفگی در شخص شناگر شود، به‌خصوص خاتم‌ها چون عادت به جویدن آدامس دارند ممکن است آن را فراموش کرده و هنگام شنا دچار خطر شوند.

در مورد بزرگسالان هم در صورتی که مبتلا به اسهال‌اند باید تا بهبودی کامل از رفتن به استنخر خودداری کنند زیرا انواع اسهال‌ها مانند اسهال میکروبی، ویروسی و انگلی از راه آب قابل انتقال می‌یابد. همچنین میلیون‌ها بزرزی از نوع هپاتیت A تا بهبودی کامل باید از شنا در استخر خودداری کنند زیرا ویروس آن از راه آب قابل سرایت به دیگران است. خوردن آب استخر به علت آلودگی میکروبی و شیمیایی چه عمدی باشد و چه سهوی، خطرناک است و باید از آن پرهیز کرد.

پرسیدن آب در گلو و به عبارت دیگر وارد شدن آب در مجاری هوا و سرفه کردن خطرناک بوده و باید هرچه زودتر شخص خود را به کناره استخر برساند و تا قبل از طبیعی شدن وضع از شنا کردن خودداری کند.

دست‌شوشی موهابعد از شنا کردن بدون توجه به نکات بهداشتی صورت گیرد سبب صدمه و آزار بیشتر موها می‌شود. گرما و آفتاب شدید هم موجب صدمه و خشکی بیشتر موها می‌شود. در فصل شنا بهتر است موها را ساده و کوتاه سلمانی کرد به‌طوری که منظم‌کردن مکرر آن احتیاج به دستکاری زیاد نداشته باشد. بهتر است از رنگ، فر و صاف کردن مو به‌خصوص در فصل شنا خودداری کرد یا آن را توسط افراد باتجربه انجام داد تا موجب صدمه اضافی به پوست و موى سر نشود. رعایت بهداشت دقیق و کامل در استخرها ضروری است وگرنه ممکن است بیماری‌های دیگری مانند شیش سر، گل و غیره از این طریق به افراد منتقل شود. به منظور پیشگیری از انتشار آلودگی‌های مختلف میکروبی، انگلی و قارچی از طریق آب استخرها رعایت موارد زیر ضروری است:

نکات مهم برای شناگران:

– قبل از ورود به استخر بدن خود را با یک شوینده مناسب شست‌وشو دهید.

– هنگام شناکردن خطط گلولی خود را وارد آب استخر نکنید.

–اگر بیماری پوستی از قبیل بیماری‌های قارچی قابل سرایت دارید به هیچ عنوان به استخر عمومی مراجعه نکنید.

–بعد از دوش گرفتن و قبل از ورود به محوطه استخر، حتما باید از حوضچه ضدعفونی عبور کنید.

– از خوردن و آشامیدن در استخر شنا پرهیزید.

– در صوت ابتلا به سرماخوردگی یا هر نوع بیماری عفونی یا پوستی واگیردار باید از ورود به استخر تا رسیدن به سلامتی کامل خودداری کنید.

– هر شناگر باید از وسایل شانی اختصاصی و تمیز خود استفاده کند.

سلامت

ایرج فاضل، رییس جامعه جراحان در گفت‌وگو با «شرق»:

شرایط، برخی پزشکان را به دریافت زیرمیزی می‌کشاند

رضا حسینمردی



عکس: میلادپناهی، شرق

الگویب که به جامعه پزشکی ایران و جهان ارایه داده‌ایم

ما هر سال در اردیبهشت‌ماه با برگزاری کنگره سالانه جامعه جراحان ایران با مشارکت حدود بیست انجمن در تخصص‌های مختلف سعی در ارتقای علمی و تقویت اخلاقی حرفه‌ای همکاران خود داشته و داریم و امسال نیز اخلاقی پزشکی در راس همه بحث‌های سی‌وششمین کنگره جامعه جراحان خواهد بود. به صراحت می‌توان گفت در بی تاسیس جامعه جراحان ایران از سال ۱۳۶۳ تاکنون در بسیاری از کشورهای دنیا و به‌ویژه کشورمان ایران با نمونه‌برداری از برگزاری این گردهمایی علمی، متخصصان در سایر رشته‌ها موجب تولد و برپایی کنگره‌های مشابه شدند و این روند همچنان ادامه دارد و مایه خرسندی است. هم‌اکنون حدود شش‌هزار عضو در حدود ۱۶ رشته تخصصی و فوق تخصصی با جامعه جراحان همراهاند و سعی کردیم تا مشکلات پزشکی را براساس نیاز جامعه و نیاز پزشکان و امکانات کشور مطرح و مورد بحث و بررسی قرار دهیم. در چند سال اخیر نیز شاخه پرستاران جراحی را در حاشیه کنگره سالانه به‌عنوان همکار در برگزاری کنگره پرستاری جراحی مشارکت دادیم که این امر در بازآموزی و به‌روزشدن علمی همکاران پرستاری فراوانی خواهد داشت.

جراح به همراه می‌آورد، با ابزارهایی که به‌دلیل پایین بودن کیفیت کارایی نداشته و مسیر درمان را دستخوش عواقب ناگوار می‌کند. در اثر این تحریم‌ها هم‌اکنون مجبور به تهیه ابزارها و دستگاه‌های پزشکی به‌صورت دست‌چندم یا از طریق واسطه‌های مختلف با قیمت‌هایی چندین برابر بیشتر از واقعی هستیم که این نکته نیز روند ارایه خدمت، هزینه‌های درمان و مدت دریافت سرویس پزشکی را تحت تاثیر می‌گذارد.

امبولانس‌های خصوصی که از بیمارستان‌ها پول می‌گیرند تا...

هرگونه تخلفی که در جامعه شیوع پیدا می‌کند، به دلیل عدم اعمال قانون و نبود ضوابط و شرایط صحیح بوده خواهد بود. انتقال بیماران و مصدومان توسط آمبولانس به یکی از مراکز درمانی خاص در مقابل دریافت وجه نقد یا هدیه‌های غیر نقدی تبعات ناگوار زیادی برای بیمار داشته و بی‌شک با وجود آگاهی مسئولان از این پیامدها این کمبود نظارت و نبود اعمال قانون است که موجب گسترش و عدم کنترل این رخداد زشت اجتماعی می‌شود. در صورت برخورد با متخلفان و ایجاد قوانین و ضوابط قوی‌تر می‌توان از گسترش این پدیده شوم جلوگیری کرد.

چگونه قدرت باروری را تقویت کنیم؟

رژیم غذایی مناسب برای تمام زنانی که می‌خواهند مادر شوند

این است که برخی از آنها در فرآیند تصفیه خواص خود را از دست می‌دهند. نان‌هایی که از غلات کامل تهیه می‌شوند و نیز برنج و پاستای قهوه‌ای برخلاف نان، پاستا و برنج سفید تصفیه شده، منبعی غنی از فیبر محسوب می‌شوند و از همه مهم‌تر اینک سطح انسولین و قند خون را ثابت نگه می‌دارند. بنابراین با خوردن آنها بدنتان را به مکانی سالم و باثبات برای رشد جنین تبدیل کنید.

چای به جای قهوه

اگر از آن دسته از افرادی هستید که صبح‌ها قبل از رفتن به سر کار حتماً باید یک قهوه فنجان بزرگ قهوه بخورید، باید بدانید که مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند قدرت باروری را کاهش دهد. تحقیقات انجام شده در دانشگاه نواادا نشان داده کافئین با کاهش فعالیت ماهیچه‌ای در لوله‌های رحم (لوله‌هایی که تخمک را از تخمدان به رحم منتقل می‌کنند) می‌تواند باعث کاهش توانایی باروری و کاهش احتمال لاقح در زنان شود. علاوه بر این کافئین احتمال حاملگی خارج از رحم را نیز بالا می‌برد (زمانی که جنین در لوله رحم‌گیر می‌افتد و همان جا شروع به

می‌کند. این موضوع خیلی پیچیده نیست. چربی‌های غیراشباع و اسیدهای چرب امگا-۳ برخلاف چربی‌های ترانس و اشباع شده برای حفظ سلامتی ضروری قدرت باروری می‌شوند، پس به طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل عکس آن دولت خواهد کرد یا به عبارت دیگر باعث تقویت قدرت باروری می‌شود. بر برای مثال، همان‌طور که می‌دانیم اضافه وزن باعث کاهش قدرت باروری می‌شود، بنابراین باید در مصرف غذاهای پر کالری و چرب اعتدال را رعایت کنید. البته همه چربی‌ها تاثیر نیستند و حتی برخی چربی‌ها در شست‌وشوی موهابعد از شنا کردن بدون توجه به نکات تخمک‌گذاری ضایر بسزایی دارند.

بنابراین اگر شما هم مانند بسیاری از زوج‌ها می‌خواهید بچه‌دار شوید، باید بدانید که داشتن یک رژیم غذایی سالم به‌خصوص برای زنی که قرار است مادر

شود جهت حفظ قدرت باروری امری ضروری محسوب می‌شود. یکی از تحقیقات اخیر نشان داده است که قدرت باروری در زنان خیلی سریع‌تر از آنچه که قبلاً فکر می‌کردیم کاهش پیدا می‌کند. به گفته دانشمندان، قدرت باروری زنان تقریباً به‌طور متوسط از ۲۷سالگی به تدریج کاهش پیدا می‌کند. بر اساس این تحقیقات، قدرت باروری زنان در ۲۷سالگی ۱۰درصد کمتر از زمانی است که ۱۹ تا ۲۶ سال سن داشتند.

به‌طور حتم داشتن یک رژیم غذایی سالم به تنهایی برای باروری کافی نیست اما بر خلاف آنچه بیشتر زنان فکر می‌کنند، نقش بسیار مهمی در باروری ایفا می‌کند. با در نظر گرفتن این نکات می‌توانید قدرت باروری خود را افزایش دهید.

لبنیات پرچرب اما مفید

وقتی صحبت از غذاهایی می‌شود که برای سلامتی

مفید هستند، کمتر کسی به فکر پنیر، شیر و ماست پرچرب می‌افتد اما زمانی که صحبت از باروری به میان می‌آید، لبنیات پرچرب نقش پررنگ‌تری پیدا می‌کنند. بر اساس تحقیقات اخیر انجام گرفته در دانشگاه هاروارد، زنانی که روزانه بیشتر از سه وعده لبنیات پرچرب مصرف می‌کنند، ۸۵درصد کمتر، از زمانی که کمتر از یک بار در هفته از این لبنیات استفاده می‌کنند در خطر ناباروری بر اثر اختلالات تخمک‌گذاری هستند.

چربی، از نوع خوب

شاید همیشه شنیده باشید که چربی‌ها بد هستند اما واقعاً این طور نیست و در مورد باروری این قضیه فرق

نکته

وقتی آب

نقش درمان را بازی می‌کند

■ طب سنتی براساس تجربیات و آزمایش‌های مختلف شکل می‌گرفت و حالا این تجربیات به ما انتقال پیدا کرده است. شیوه درمانی موسوم به آیدرمانی یکی از تکنیک‌های درمان‌های طبیعی است که استفاده از آن از ایام دور در کشورهای مختلفی چون چین، هند، مصر، یونان و ژاپن مرسوم بوده است. این شیوه درمانی که امروزه آن را با عنوان هیدروترایی می‌شناسند از جمله شیوه‌های درمانی‌ای است که به‌کارگیری آن تأثیرات مستقیمی بر حفظ سلامت و ایمنی بافت‌ها و اندام‌های مختلف بدن دارد. این شیوه علاوه بر آنکه برای رفع خستگی روزانه و تسکین کوفگی‌های پس از تمرینات و مسابقات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد، از سوی بسیاری از متخصصان برای درمان ضایعات و معضلات سیستم عضلانی و استخوانی نیز توصیه و تجویز می‌شود. افرادی که دارای بیماری‌هایی مانند آرتروز، التهاب مفاصل، رماتیسم و معضلات مستون فقرات هستند با استفاده از شیوه‌های آیدرمانی می‌توانند بسیاری از دردها و ناراحتی‌های خود را تسکین و درمان کنند. قرار گرفتن این بیماران در آب و انجام نرمش‌های هوزی در آب برای این افراد این خاصیت را دارد که آنها بدون آنکه درهای تحت فشار وزن‌شان قرار بگیرند، قادرند مفاصل و اعضای بدن خود را حرکت دهند و کمترین درد و فشاری را احساس نکنند. آب به این جهت که می‌تواند جاذبه و خاصیت رایش زمین را خنثی کند به بیمار کمک می‌کند تا او در حالت غوطه‌ور و بدون درد آمدن کمترین فشاری حرکت کرده و دامنه وسیعی برای تحرک عضو آسیب‌دیده خود داشته باشد. این کار کمک می‌کند تا دردهای بیمار که هنگام حرکت مفاصل خشک یا آسیب‌دیده به دلیل اضافه شدن وزن بدن بر او، اضافه می‌شود، تسکین پیدا کند و شرایط جسمی بهتری برای طی کردن مراحل درمان داشته باشد.

براساس تحقیقات انجام شده استفاده از آیدرمانی تأثیر بسیار زیادی در تسکین دردهای ناحیه کمر دارد. به گفته محققان افرادی که به واسطه چاقی و اضافه‌وزن، کم‌تحرکی یا نشستن بیش از حد دچار فشار زیاد در ناحیه ستون فقرات خود هستند با استفاده از متدهای آیدرمانی می‌توانند فشار وارد شده به ستون فقرات و عضلات ناحیه کمری را کاهش داده و دردهای این ناحیه را تسکین دهند. در این شیوه درمانگر با ارایه تمرینات و نرمش‌هایی که عضلات ناحیه کمر و ششیمگاه را درگیر می‌کند به تقویت عضلات این ناحیه درون آب پرداخته و از میزان فشار ناحیه ستون فقرات کم می‌کند. به این ترتیب بیمار پس از چند جلسه آیدرمانی با کاهش درد در این ناحیه روبه‌رو شده و بی‌نیاز از هرگونه مسکن خواهد شد.



یکی از رایج‌ترین موارد درمانی این شیوه درمان آسیب‌یدگی‌های ورزشی مثل کوفتگی، دررفتگی تاندون، ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده و درمان التهاب‌های تاندونی است. در این شیوه متخصصان و درمانگران آیدرمانی با تجویز حمام‌های آب گرم، سرد یا ولرم، بسته به نوع آسیب‌یدگی افراد و ارایه تمرینات خاص به بیمارشان کمک می‌کنند تا بهسار مراحل درمان را پشت‌سر گذاشته و به مرور با قرار گرفتن در آب و تکرار تمرین‌ها و نرمش‌های خاص درون آب، سلامت خود را به‌دست آورد.

استفاده از کیسه‌های آب گرم نیز یکی دیگر از شیوه‌های تسکین دردها و التهاب‌های مفصلی و استخوانی در بدن است. درمانگران آیدرمانی متناسب با آسیب وارد شده به مفاصل بیمار، استفاده از کمپرس آب گرم را به‌مدت ۱۵ تا ۲۵ دقیقه به بیمار توصیه می‌کنند. استفاده از این کمپرس تأثیر بسیار زیادی در تسکین دردها و التهاب ناحیه آسیب‌دیده دارد. درمانگران استفاده از این کمپرس را هر سه، چهار ساعت یکبار به بیماران‌شان توصیه‌می‌کنند.

در موارد محدودی استفاده از هیدروترایی یا آیدرمانی به بیماران توصیه نشده است. توجه داشته باشید که برای استفاده از شیوه‌ها و تکنیک‌های آیدرمانی حتماً از مشاوره متخصص آیدرمانگر آیدرمانی بهره‌مند شوید. به گفته کارشناسان افرادی که دچار اختلالات گردش خون هستند نباید از آیدرمانی استفاده کنند، زیرا قرار گرفتن در آب گرم درون استنخر می‌وان موجب تسریع جریان گردش خون در بدن شده و ممکن است برای این بیماران عوارضی جدی همراه داشته باشد. متخصصان آیدرمانی استفاده از هیدروترایی را برای افرادی که دچار جراحات یا زخم باز هستند، مجاز نمی‌دانند، زیرا استفاده از آیدرمانی به‌ویژه آب گرم در افرادی که دچار جراحات هستند ممکن است موجب خونریزی یا عفونت زخم شود.

افرادی که دچار نارسایی قلبی یا تنفسی هستند بهتر است از تکنیک‌های آیدرمانی برای درمان ناراحتی‌های خود استفاده نکنند.

متخصصان آیدرمانی همواره به بیماران خود توصیه می‌کنند، در صورتی که به متخصصان آیدرمانی مراجعه می‌کنند حتماً آنها را از بیماری‌ها و ناراسی‌های احتمالی خود به‌ویژه نارسایی قلبی و تنفسی مطلع کنند.

افرادی که تب دارند نیز نباید از آیدرمانی یا استخر درمانی برای کاهش دمای بدن خود استفاده کنند، زیرا علت بروز تب و دمای غیرعادی توسط متخصص باید مورد بررسی قرار بگیرد و اگر این موضوع به دلیل وجود عفونت در بدن باشد، استفاده از آیدرمانی موجب تشدید بیماری در فرد می‌شود.