

炎炎夏日正值嬉水纳凉之际 当心这些“游泳病”找上门

7月11日,通城步入一年中气温最高的“三伏天”。面对骄阳似火的酷热天气,游泳池、各类嬉水乐园自然成了不少市民纳凉避暑的不二之选。不过,这些场馆作为公共场所存在多种复杂的健康影响因素,要当心急性外耳道炎、中耳炎以及红眼病等“游泳病”缠身。

耳朵进水 切记别用手掏

今年9岁的小明(化名)刚放暑假,爸爸就为他报了个游泳班,每周带着他去学游泳。游泳班里孩子很多,小明也学得挺开心。上周的游泳课结束后,小明告诉爸爸说自己右边的耳朵好像被什么东西给塞住了,听声音也听不清,耳朵闷,还感觉隐隐作痛。“当时我认为孩子是耳朵进水,用手指掏耳朵后就没当回事。可两三天过去了,情况不但没有好转,还出现了疼痛加剧,听力下降的情况。”小明的爸爸着急地说。经南通市第四人民医院五官科主治医师杨伟诊断为“外耳道炎”。

杨伟提醒家长,暑假里孩子游泳的比较多,孩子游泳后应注意及时护理耳朵。外耳道炎一般是由细菌感染所致的外耳道皮肤或皮下组织的炎症,任何年龄均可发病,常见于游泳季节,又被称为“泳者耳”。症状为耳痛、流脓、耳闷、听力下降等,大部分因游泳使耳部进水引起。杨伟表示,一般情况下,外耳道感染不会影响中耳,听力也不会受损,而因堵塞出现的听力障碍,也是暂时性的。家长应该在孩子游泳前,认真检查耳部,清理耳内耵聍,若有耳膜穿孔、中耳炎等疾病就不宜游泳,以防疾病复发。

入夏后,南通市第六人民医院耳鼻喉科也接诊了不少因为游泳引发外耳道炎和中耳炎的患者,主要表现为耳痛、听力减退和耳鸣。南通六院耳鼻喉科主任刘健介绍,游泳时因为水压和换气动作幅度大等原因,耳朵容易进水。如果不慎呛水,池水还会顺着咽鼓管进入中耳,不干净的池水长时间停留在耳内,会造成耳朵堵塞、流脓,引发炎症,严重时还会引起鼓膜穿孔,出现畏寒、发热、倦怠等全身症状。

“耳朵进水之后,痒痒的,很多

人忍不住用手挖耳,这种行为是不对的,很容易造成耳道损伤,细菌感染侵及外耳道或中耳部位,便会引起急性外耳道炎和中耳炎。”刘健建议,游泳前应注意外耳道卫生,及时清理外耳道皮肤上的分泌物。为避免耳朵进水,游泳时可使用专用耳塞,并掌握正确换气方法,尽量不做大动作,避免呛水。一旦耳朵进水,不要随意用手或其他物品去掏,应该将头偏向一侧,用手掌反复压耳屏和单腿跳等方式,排出耳内积水。“如果是鼻子进水,正确的处理方式是按住一个鼻孔轻轻擤出,同时捏住两个鼻孔用力擤,反而会将污水或鼻涕鼓入中耳。”刘健说。

游泳过后 当心中招红眼病

除了耳朵之外,游泳时眼睛也同样容易进水。正常情况下,完整的结膜角膜及泪液本身具有一定防御能力,但结膜角膜上皮微小的破损或泪膜功能减弱或外界致病因素增加时,如水质不达标,反复性揉眼及有传染性结膜炎的患者污染的物品接触便容易导致眼部疾病,其中最常见的是急性结膜炎,即常说的“红眼病”。近期,就有一小部分患者因此“中招”——21岁的小张在游泳后出现眼睛干涩、眼分泌物增多,伴有轻微眼痒红肿症状,来到南通六院眼科就诊。

“靠在池边休息的时候,残留在泳帽上的水滴顺流进了眼睛,当即用手擦拭后未在意。回家之后,我就觉得眼睛发干发痒,还有些刺痛。”眼科主任周素梅介绍,有些细菌、病毒用氯无法消除,所以即便是消毒合格的水也可能存在病菌,会引发眼睛炎症。消毒剂对眼睛有一定的刺激作用,而每个人对外界的适应程度不同,少部分人可能会引发过敏反应,出现眼红、刺痛、流泪、畏光等症状。

“红眼病”是一种具有传染性的眼表疾病,主要通过接触传播,多以毛巾、手、水等为媒介,因此游泳一定要选择符合卫生标准的场所,不要到野外游泳。“本身患有沙眼及其他感染性结膜炎的人,未经治疗痊愈不建议游泳,以免加重病情。”周素梅表示,游泳时,最好戴密封性好的防水眼镜,不与他人共用毛巾、浴巾等物品。接触过公用设施后,一定要用肥皂清洗双手,避免直接用手揉搓眼睛。而游泳结束后,要用流动的清水充分冲洗眼睛和游泳镜,可用左氧氟沙星滴眼液或妥布霉素滴眼液预防性滴眼1~2次。

女性游泳后 出现不适请及时就诊

28岁的青青(化名)为保持身材,入夏后报名学习游泳。然而,在游泳馆游了半个月后,青青发现下身有些瘙痒,但是碍于面子,她没好意思去医院就诊,就自行到药店买了药物治疗,但是用药一周后没有任何效果。一段时间后,她白带增多,瘙痒难耐,无奈的她来到南通四院妇科就诊。副主任医师施红为她检查时发现皮肤已经红肿,后经诊治初步怀疑是因游泳而感染了阴道炎。

对于女性来说,游泳池里潜藏着“健康隐患”,但并不是不可预防的。针对女性游泳后容易出现的妇科问题,施红建议,要到规范的泳池游泳,女性在月经期间和月经前后2~3天都不要游泳,因为这期间抵抗力不强,容易感染疾病;游泳后要尽快用清水将身体冲洗干净,保证皮肤外阴清洁,消除感染隐患;此外,坐在池边时最好垫上干净的物品再坐,不要让皮肤直接接触地面。施红提醒,女性在游泳后一旦出现身体不适,要及时去正规医院就诊。

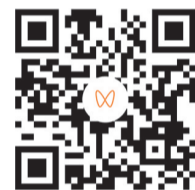
本报记者冯启榕
本报通讯员严炜 钱晨城



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

治疗夏季失眠有妙招

夏季到来气温升高,许多市民朋友容易出现情绪烦躁,夜间入睡困难的问题。南通名医团邀请到南通第四人民医院睡眠障碍专病门诊陈星主任为大家科普,一起来听听专家有哪些小妙招。



扫一扫看相关视频

医周健闻

市一院老年营养病房 获评全省十佳

晚报讯 近日,江苏省卫生健康委发布《关于省老年营养病房评估结果的公示》,市一院老年医学科成功获评“江苏省十佳老年营养病房”,这也是我市唯一获评这一殊荣的科室。

近年来,市一院老年医学科积极推动落实老年营养健康工作。开设老年衰弱专病门诊,通过营养风险筛查、营养评估,制定个性化的营养干预方案,并定期随访、复评,遵从“营养五阶梯”的原则,指导患者及家属适时进行调整。积极开展“老年营养病房”创建工作,在多学科团队协作下,为老年患者提供全程、个体化营养管理服务,更好地满足老年患者的健康和照护需求。大力推广老年营养理念,组织开展科普讲座、健康义诊活动,制作营养科普短视频,向广大老年患者及家属进行营养宣教。

在老年营养管理模式实施以后,市一院住院老年患者营养不良风险检出率大幅提高,现已检出存在营养不良风险的老年患者2000余例,促进了老年患者疾病康复和功能维护。去年12月,市一院老年医学科成功获评江苏省老年医学会颁发的“老年营养示范病房”。

通讯员益宣 记者冯启榕

