

شنا کنید، آفتاب نگیرید

با گرم شدن هوا و تعطیلی مدارس، بسیاری از کودکان و نوجوانان راهی استخرهای عمومی می‌شوند تا هم شنا کردن را یاد بگیرند و هم در روزهای گرم و طولانی تابستان کمی تفریح کنند.



جام جم آنلاین: با گرم شدن هوا و تعطیلی مدارس، بسیاری از کودکان و نوجوانان راهی استخرهای عمومی می‌شوند تا هم شنا کردن را یاد بگیرند و هم در روزهای گرم و طولانی تابستان کمی تفریح کنند.

البته جاذبه ورزش‌های آبی و بویژه شنا فقط مخصوص این گروه سنی نیست و این روزها افراد زیادی با سن و سال‌های بالاتر، راهی استخرها و سایر مکان‌های شنا می‌شوند بنابراین با توجه به تعداد زیاد افرادی که از استخرها استفاده می‌کنند، اگر نکات بهداشتی رعایت نشود، باید منتظر بروز مشکلات و عوارضی جدی باشیم.

دکتر زهره نیکبخت متخصص پوست و مو، با تأکید بر اهمیت رعایت نکات ایمنی و بهداشتی هنگام شنا، به جام‌جم می‌گوید: مهم‌ترین نکته‌ای که در مورد شناي کودکان مطرح می‌شود و به هیچ وجه نباید آن را نادیده گرفت، آموزش شنا توسط مربیان با تجربه است؛ به این معنی که والدین هیچ‌وقت نباید از استخرهای شنا به عنوان مکانی برای آب بازی و تفریح کودک استفاده کنند و نباید به او اجازه دهند تا در استخر مشغول بازی شود.

به گفته محققان، غرق شدن بچه‌ها در استخر، یکی از مهم‌ترین دلایل مرگ و میر کودکان خردسال است و همین مساله نشان می‌دهد آموزش مناسب شنا در این سنین چقدر اهمیت دارد.

به گفته دکتر نیکبخت، والدین هیچ وقت و در هیچ شرایطی نباید بچه‌های خردسال را در محوطه استخر و کنار آب رها کنند و همیشه حضور فردی بزرگسال و با تجربه همراه آنها ضروری است.

این پزشک متخصص درباره مراقبت‌های پوستی کودکان نیز توصیه می‌کند: زمانی که بچه‌ها در فضای باز مشغول شنا کردن هستند، استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مناسب کودکان را فراموش نکنید و تمام قسمت‌های بدن را که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، با استفاده از کرم بپوشانید.

وی تأکید می‌کند: کرم ضدآفتاب باید هر دو ساعت یک‌بار تجدید شود تا پوست بچه‌ها در معرض آفتاب سوختگی و مشکلات ناشی از آن قرار نگیرد.

دکتر نیکبخت ضمن بیان این‌که لازم نیست موهایی کودکان دائم با استفاده از شامپو شسته شود، توضیح می‌دهد: اگر کودک هر روز به استخر می‌رود، هیچ نیازی نیست هر روز موهایش را با استفاده از شامپو بشوید و همین که طبق روال معمول گذشته از شامپو استفاده کند، کافی است. علاوه بر این، خوب است پس از شنا و هنگامی که از استخر بیرون می‌آیند نیز از نرم کننده‌های ملایمی که مخصوص کودکان است، استفاده کنید.

مراقب شوری آب باشید

همه افراد برای شنا به استخر نمی‌روند و شناگران زیادی با گرمای هوا راهی دریاها و دریاچه‌ها می‌شوند، ولی باید بدانید شنا کردن در چنین مکان‌هایی هم قوانین خاص خودش را دارد.

دکتر نیکبخت در این زمینه توصیه می‌کند: افرادی که برای شنا و آب تنی به دریا و دریاچه‌ها یا مکان‌هایی می‌روند که آب شور دارد، حتماً باید پس از شنا و خروج از آب با آب شیرین دوش بگیرند و بدن را بخوبی بشویند. همچنین باید قسمت انتهایی موها را هم به کمک یک نرم‌کننده ملایم، نرم نگه دارند.

شنا بیمارتان نکند!

شنا کردن یکی از جذاب‌ترین ورزش‌ها و تفریحاتی است که نه تنها در تابستان، بلکه در همه ماه‌ها و فصل‌های سال، طرفداران زیادی دارد، ولی نکته مهمی که شناگران همواره باید توجه کنند، رعایت نکات ایمنی و بهداشتی است تا هیچ‌گونه مشکلی پیش نیاید.

دکتر نیکبخت درباره بیماری‌ها و مشکلاتی که ممکن است برای شناگران ایجاد شود، توضیح می‌دهد: یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید در نظر داشته باشید، محافظت از پوست در برابر نور خورشید است؛ پیری زودرس، ایجاد لک روی پوست، تحریک رنگدانه‌های پوستی و... از جمله مشکلاتی است که پس از قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید باید منتظرش باشید.

به گفته این پزشک متخصص، در صورتی که کودکان برای مدت طولانی زیر نور آفتاب قرار بگیرند نیز ممکن است با مشکلاتی نظیر ایجاد لک‌های پوستی و کک و مک روبه‌رو شوند؛ بنابراین هنگامی که در استخرهای روباز هستید، مراقبت‌های پوستی در برابر نور خورشید را نادیده نگیرید.

وی به بیماری‌های قارچی پوست اشاره می‌کند و می‌گوید: علاوه بر مشکلاتی که به نور خورشید مربوط می‌شود، باید مراقب بیماری‌های قارچی هم باشید؛ البته در صورتی که استخر تحت نظارت مراکز بهداشتی بوده و تمام موارد مورد نیاز نیز رعایت شده باشد، احتمال بروز این بیماری‌ها به حداقل می‌رسد.

به گفته دکتر نیکبخت، شناگران ممکن است دچار خشکی پوست شوند، اگر به این مشکل رسیدگی نکنند، احتمال بروز آگزما نیز وجود دارد.

شناکردن یا برنزه شدن؟

خیلی از افراد در فصل تابستان و هنگام گرمای هوا راهی استخرها می‌شوند، ولی نه برای شناکردن؛ این گروه ترجیح می‌دهند چند ساعت زیر نور خورشید بمانند تا رنگ پوست‌شان تغییر کند و برنزه شوند؛ این در حالی است که متخصصان بارها هشدار داده‌اند و گفته‌اند قرار گرفتن طولانی‌مدت زیر نور آفتاب عوارض غیرقابل جبرانی دارد.

دکتر نیکبخت نیز با تأکید بر این که آفتاب گرفتن به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود، می‌گوید: قرار گرفتن در معرض نور خورشید برای مدتی طولانی، عامل مهمی است که می‌تواند موجب بروز مشکلات و بیماری‌های پوستی از جمله پیری زودرس شود بنابراین نه تنها آفتاب گرفتن توصیه نمی‌شود، بلکه بهتر است هنگامی که در معرض آفتاب هستید علاوه بر استفاده از کرم‌های ضدآفتاب، پوست صورت‌تان را با پوشش مناسبی بپوشانید تا علائم پیری زودرس ایجاد نشود.

این پزشک متخصص به افرادی اشاره می‌کند که با وجود آگاهی از مضرات آفتاب گرفتن، همچنان این شیوه را در پیش می‌گیرند و توضیح می‌دهد: اگر می‌خواهید با نشستن زیر نور خورشید رنگ پوست‌تان تغییر کند و برنزه شود، حواستان باشد به تدریج باید مدت زمانی را که زیر نور قرار می‌گیرید، افزایش دهید.

به گفته وی، در صورتی که از همان روزهای اول برای مدتی طولانی زیر نور خورشید قرار بگیرید، حتماً دچار آفتاب‌سوختگی و عوارض ناشی از آن خواهید شد.

نیلوفر اسعدی‌بیگی - گروه سلامت