

PREPORUKE KUPACIMA ZA SIGURNO KUPANJE

Obzirom da će uskoro početi sezona kupanja, želimo da istaknemo da kupanje i plivanje neosporno doprinose našem zdravlju, ali da postoje i određeni zdravstveni rizici kojima smo tokom ovih aktivnosti izloženi, kao što su neke zarazne bolesti i infekcije. Uopšteno govoreći, rizik od zaraze je utoliko veći ukoliko je neka vodena površina manja i slabije protocna, jer se lakše zasiti štetnim materijama i mikroorganizmima, koji vode poreklo ili iz žive i nežive prirode ili poticu od samih kupaca. Iz tih razloga od prirodnih vodenih površina za kupanje je najsigurnije more (tome doprinosi i prisustvo morske soli), a najnepovoljnije su male stajace vode, barice i slično. Što se tiče bazena, oni mogu da budu besprekorno čisti i savršeno sigurni ili pak vrlo nesigurni ako se održavanje zapusti, što u potpunosti zavisi od ljudskog faktora. Mnoga naša jezera, stari rečni rukavci i slično imaju osobine stajace vode i to treba imati na umu prilikom kupanja.

Zarazne bolesti od kojih čovek može da oboli prilikom kupanja nastaju prodorom prouzrokovaca prisutnih u vodi u organizam kupaca preko nekog od ulaznih mesta infekcije, kao što su usta, vidljive sluzokože (oko, nos, genitalni organi), povrede na koži (čak i one najmanje, nevidljive golim okom), a ponekad i preko sluzokože disajnih organa. Tako, na primer, gutanjem vode, dakle preko usta mogu nastati virusne i bakterijske crevne infekcije, praćene prolivom i povišenom telesnom temperaturom. Preko sluzokože oka može da nastane virusno ili hlamidijalno zapaljenje oka, što su tipične bolesti kupaca. Preko mikropovreda kože i sluzokoža kao i preko zdrave sluzokože oka, čovek može da se zarazi leptospirozom (etni grip), naročito nakon kupanja u barama i stajacim vodama. Kao posledica zadržavanja priljeva vode u spoljašnjem slušnom kanalu može doći do zapaljenja uha. Preko digestivnog sistema, preko vidljivih sluzokoža i udisanjem vodenog aerosola, tj. sitnih kapljica, čovek može da se zarazi i enterovirusima, koji su između ostalog i prouzrokovaci seroznog meningitisa (zapaljenje mekih moždanih opni).

Srećna okolnost je da je stvaran rizik od navedenih infekcija ipak vrlo mali, jer se obično ne popije velika količina vode, jer je koža prepreka za prodor mikroorganizama, a sami prouzrokovaci su u vodi najčešće jako razređeni. Ovo se prevažodno odnosi na odrasle osobe i decu školskog uzrasta, dok je rizik od navedenih infekcija veći kod dece uzrasta do tri

godine, a za decu mladu od godinu dana još veci, iz prostog razloga što su mala deca još neotporna, a i nacin njihovog kupanja pogoduje nastanku vecine infekcija (sedenje u plicaku, zagrcavanje, gutanje vode i sl.).

Kada imamo sve ove cinjenice u vidu, najznacajnije i vrlo jednostavne mere predostrožnosti prilikom kupanja su:

- Izbegavanje da voda ude u usta i gutanje vode
- Izbegavanje gledanja u vodi
- Izbegavanje skakanja, prskanja, guranja pod vodu i slicno
- Ne zadržavati se u vodi predugo
- Tuširati se cistom vodom nakon izlaska iz vode, jezera, bazena odnosno na kraju kupanja, a kod kuće ponovo kupanje toplom vodom i sapunom
- Oprez i nadziranje kupanja male dece
- Poštovanje higijenskih pravila prilikom kupanja u bazenima (tuširanje pre ulaska u bazen, korišćenje sanitarnih prostorija i drugo).