



İNSAN VE SAĞLIK

f s e n e l @ e x c i t e . c o m



Sağlıklı Havuz Keyfi

Yaz aylarının kavurucu sıcaklarında serinlemenin belki de en iyi yolu suya girmek. Denize gitme fırsatı bulamayanların seçeneği genellikle havuz oluyor. Havuzun serin sularına atlamak çoğumuza ilaç gibi geliyor. Ne var ki bizlere büyük keyif veren havuzlar, sağlıklı ve uygun koşullarda bakımı yapılmazsa da sağlığımızı ciddi ölçüde tehdit edebiliyor. Havuzların birçok kişi tarafından kullanılması, ıslak ya da nemli ortamlarda mikroorganizmaların daha kolay üreyebilmesi, havuz sularının toz, kum gibi açık hava öğelerinin etkisinde kalması çeşitli hastalıklara zemin hazırlıyor. Sağlıksız havuzlar her yaşta insanı olumsuz etkilemekle birlikte en çok çocuklar ve bayanlar için tehlike oluşturuyor. Yalnızca havuzun sağlıklı olması yeterli değil. Hastalıklardan korunmak için bizim de dikkat etmemiz gereken noktalar var.

Gerekli kurallara uyararak hastalanma riskimizi önemli ölçüde düşürebiliriz.

Bakteriler, virüsler ve mantarlar havuzlarda hastalıklara yol açan mikroplar. Bir havuzu bu mikropların saldırısından tam olarak korumak olanaksız. Mikroplar rüzgâr, toz, kum, böcekler ya da insanlar tarafından havuza taşınır. Bu mikropların yol açtığı hastalıkların başında cilt enfeksiyonları, orta kulak iltihapları, mantar hastalıkları ve göz enfeksiyonları (konjonktivit) gelir. Bu hastalıklara ek olarak, ishal ve ateşle seyreden bağırsak enfeksiyonları da görülebilir. Havuzlardaki önemli risklerden birisi de sarılık. Virüslerin yol açtığı ve bulaşıcı sarılık olarak bilinen hepatit A enfeksiyonları özellikle havuza giren çocuklar için büyük bir tehlike oluşturur. Genellikle, kan, idrar gibi vücut salgılarından bulaşan he-

patit B ve hepatit C de çok önemli. Öyle ki bazı araştırmacılar hepatit aşısı olmamış çocukların havuzlara girmesini önermiyor.

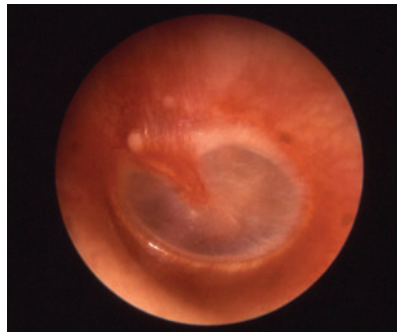
Havuza giren mikropların tehlikeli oranda artışını önlemek ve insan sağlığını tehdit etmeyecek düzeye düşürmek olanaklı. Sağlıklı bir havuz keyfi yaşamak için uygun havuz bakımı ve ilaçlama gerekir. Aynı anda çok sayıda kişinin kullanımına açık havuzlardaki suyun uygun filtre edilmesi ve klorlanması, hastalıkların önlenmesi için ilk şartlar. Yüzme havuzlarında serbest klor miktarının 1-3 mg/L arasında (ortalama 2 mg/L) olması gerekir. Klor düzeyinin havuzun kullanımına bağlı olarak düzenli aralıklarla ölçülmesi gerekir. Müstakil evlerin havuzlarındaki klor miktarı haftada 2-3 kez ölçülmeli. Halka açık havuzlardaysa klor miktarının günde 3 kez ölçülmesi gerek. Suyun uygun şekilde klorlanması mikropların tümüyle ölmesi anlamına gelmez. Yapılan bazı çalışmalar, klor düzeyi 2 mg/L'den çok olan havuzların neredeyse yarısında *E. Coli* ve *Pseudomonas* gibi bakterilerin hâlâ yaşayabildiğini gösteriyor. Havuzlarda kullanılan klorun koruyucu etkileri olmasının yanı sıra bazı sakıncaları da var. Araştırmacılar, klorun bazı yan ürünlerinin çocuklarda astım hastalığına yol açabildiğini belirtiyor. ABD'deki Çevre Koruma Dairesi, klor ve yan ürünlerinin bedende emilerek kanser riskini arttırdığını söylüyor. Havuzlardaki klor ve suyun asitli olması kadın genital bölgesinde ve idrar yollarında da iltihaplara neden olabilir.

Sağlıklı bir havuz için klor miktarının yanı sıra suyun pH değeri de çok önemli. Suyun pH değeri 7,0 ise bu durum nötral kabul edilir. Bu değer 7,0'ın altındaysa asitli, üstünyede bazlı olduğunu gösterir. Özellikle cilt ve göz sağlığı için havuzlarda pH değerinin 7,0-7,6 arasında olması amaçlanır. Suyun pH değeri 7,0'dan düşük ya da 7,6'dan yüksek olduğunda gözlerde ve burunda yanma, ciltte kuruma ve kaşıntı görülür.

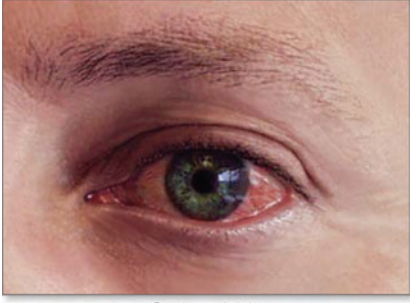
Kulak İltihabı

Havuzların keyfini çıkarırken kulak sağlığımıza da dikkat etmek gerekir. Havuz suyunun kulağa girmesi sonucu, kulak tıkanıklığı ve kulak iltihabı olabilir. Dış kulak yolunda oluşan salgılar kuruyarak "buşon" denen bir birikintiyeye yol açar. Halk arasında kulak kiri olarak bilinen bu durum aslında her insanda görülebilir. Dış kulak yolunda normal olarak bulunan kulak salgısı havuz ya da denize girildiğinde ıslanıp şişiyor ve dış kulak yolunu kapatır. Bu durum mikropların üremesine elverişli bir ortam oluşturup bakteri ya da mantarlara bağlı dış kulak yolu enfeksiyonlarına yol açar. Genellikle kulak tıkanıklığı, ağrı, akıntı ve şişlik görülür. Bu şi-

kayetler varsa, suyla temastan kaçınmak ve en kısa sürede doktora gitmek gerekir. Havuzlardaki mikropla yalnızca dış kulakta değil, orta kulakta da iltihaba neden olabilir. Orta kulak iltihabı denen bu durum kulakta



şiddetli ağrı ve akıntıyla kendini gösterir. Çocuklarda daha sık görülen orta kulak iltihabı ateş ve halsizliğe de yol açar. Havuzdan uzak durmak ve penisilin grubu antibiyotiklerin kullanımı tedavideki temel ilkelere dir. Havuz keyfimizin kulak hastalıklarıyla bölünmesini istemiyorsak bazı önlemler almamız yeterli olur. Temizliği iyi olmayan havuzlardan uzak durulması alınması gereken ilk önlem. Kulaklarına tüp takılmış ya da kulak zarı delik olan kişilerin özellikle çok dikkat etmesi gerekir. Bu kişilerin mutlaka vazelinle yağlanmış pamuk tıkacı ya da plastik kulak tıkacı kullanması gerekir. Nezle, soğuk algınlığı ya da sinüzit gibi durumlarda da dalış yapılmamalıdır. Suya atlarken de burun deliklerinin kapatılması iyi olur.

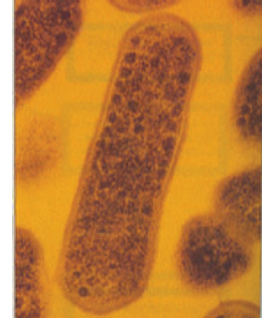


Göz Nezlesi

Havuzlardaki bakteri, virüs ve mantarlar gözlerde de çeşitli hastalıklara neden olabilir. Havuzlara giren kişilerde en sık karşılaşılan göz sorunu, “göz nezlesi” denilen konjonktivit. Genellikle bakterilerin yol açtığı bu mikrobik hastalığa yakalanan kişilerin gözlerinde kızarıklık, yaşarma ve akıntı görülür. Özellikle sabahları gözler şiş ve çapaklı olur. Gözde yabancı cisim varmış gibi bir batma duygusu ve ışığa karşı aşırı duyarlılık da önceki belirtiler arasında. Hastalık bir ya da iki gözde birden ortaya çıkabilir. Bu kişiler bir süre havuza girmemeli ve güneşe çıkmamalıdır. Güneş ve havuz suyu hastalığın artmasına ve tedavinin güçleşmesine neden olur. Adenovirüs denen virüs cinsi havuzlarda göz nezlesine yol açan mikroplardan biri. Viral göz nezlesi çok inatçı ve uzun süren bir hastalık. Gözde çok çapak olmaz ancak aşırı kızarıklık ve şişlik ortaya çıkar. Hafif bir hal-sizlik, kas ağrısı ve kulak önündeki bezeler-

Genital Enfeksiyonlar

Havuzlardan en çok bulaşan hastalıklar kasık ve genital bölgeleri etkileyen mantar enfeksiyonlarıdır. Mantarların yanı sıra bakterilerin neden olduğu “vajinit” gibi genital enfeksiyonlar da çok rahatsız edici olur. Vajinit, genital bölgede kızarıklık, yanma, akıntı ve kaşıntıyla kendini gösterir. Bayanlarda, beyaz renkli ve içinde peynir tanelerine benzer kıvrımlar bulunan bir akıntı genellikle mantar enfeksiyonunun belirtisidir. Mantar hastalıkları cinsel yolla kişinin eşine de bulaşabilir ve en kısa sürede tedavi edilmesi gerekir. Havuza giren erkeklerde, akıntıyla kendini gösteren ve “üretit” denen dış idrar kanalı iltihabı riski de vardır. Üretit genellikle cinsel yolla bulaşa da birçok kişinin kullandığı ve uygun bakım yapılmayan havuzlarda bu tür hastalıklara yakalanma olasılığı yüksektir. Uygun bakımı, ilaçlaması ve su döngüsü yapılan havuzlarda genital enfeksiyonlara yakalanma riski çok düşüktür. Genital bölgenin mikrobik hastalıkları genellikle kötü kokulu ve renkli bir akıntıyla



başlar. Genital bölgelerde yaralar görülebilir. Bu yaraların bir bölümü acı verse de hiçbir şikayete yol açmayan yaralar da oluşabilir. Bu tür belirti ve şikayetler görüldüğünde erkeklerin üroloğa, bayanların da jinekoloji uzmanına gitmesi gerekir. Erken teşhis edilen hastalıkların tedavisi çok kolay, ancak geç kalınan vakalarınki daha zor olur. Zamanında tedavi edilmeyen bu tür hastalıklar erkeklerde meni kanallarını, kadınlarda da tüpleri tıkayarak kısırlığa yol açabilir. Genital bölgenin hastalıkları çok bulaşıcı olduğu için kişinin eşini de eş zamanlı olarak tedavi etmek gerekir.

de şişme görülebilir. Mantarlar da göz enfeksiyonlarına yol açabilir. Gözün dış tabakası olan korneada çeşitli yaralar oluşturur. Gözde batma ve görme bulanıklığına yol açan bu durumda, kaynatılıp iltisılmış suyla gözü yıkadıktan sonra en kısa sürede doktora gitmek gerekir.



Havuz Enfeksiyonlarından Korunmanın Yolları

- Uygun ilaçlama ve bakım yapılan havuzlara yeğleyin
- Hepatit A ve B aşısı olmayan çocukları havuzlara göndermeyin
- Havuz kenarında yiyecek yemeyin
- Ateşli hastalık ya da ishal geçirirken havuza girmeyin
- Islak mayoyla oturmeyin, yeterince kurulanın, sık çamaşır değiştirin
- Naylon giysi kullanmayın
- Havuza girmeden önce ve çıktıktan sonra hemen duş alın
- Havuz bölgesine ayakkabıyla girmeyin
- Havuz bölgesinde mutlaka terlik giyin
- Temiz ve hijyenik olmayan tuvaletleri kullanmayın
- Havuzda su yutmamaya dikkat edin
- Kulak tıkacı kullanın
- Havuz gözlüğü kullanın
- Güneş gözlüğü kullanın
- Cildinizde yara varsa, bantlayın ve yüzme sonrasında bol suyla temizleyin
- Çocukların havuzlara tuvaletini yapmasını engelleyin



- Havuza girerken lensleriniz çıkarın
- Suya atarken burun deliklerinizi kapatın
- Uzanacağınız yere mutlaka havlunuzu serin
- Güneş yağı kullandıktan en az 20 dakika sonra havuza girin

Uçuk olarak bilinen herpes virüsünün yol açtığı enfeksiyonlar, göz kapaklarında şişlik ve küçük beyaz noktacıklar olarak görülebilir. Bu tür enfeksiyonların önlenmesindeki en önemli etkenler, vücut direncinin yüksek tutulması, dengeli beslenme, dinlenme ve güneşten korunmadır. Güneş ve tozdan korunmak için, güneş gözlüğü takılmalıdır. Havuza girmeden önce lenslerin mutlaka çıkartılması gerekir. Lensle mikroplu bir havuza girildiğinde lensin mikrop alma riski çok yüksektir. Havuzlarda, özellikle çocuklarda, klora bağlı olarak alerjik göz nezlesi olabilir. Göz kaşıntısı, kanlanma ve sulanmaya yol açan bu durumdan korunmak için havuz gözlüğü kullanılmalıdır. Havuz gözlüğü takmak ve havuzdan çıktığında bol suyla duş alıp gözleri yıkamak, mikroplardan korunmak için alınması gereken önlemlerin başında gelir.