

# 孩子游泳戏水需注意防范这几种疾病

游泳易患中耳炎、结膜炎、咽结膜热等 另外鼻窦炎等疾病患者尽量不要游泳



炎热的夏日里,戏水和游泳成了孩子们喜爱的活动。不过,

医生提醒,如果戏水或游泳若不注意卫生,很可能感染疾病。“每年七八月,医院的耳鼻喉科会有不少中耳炎病人来就诊,其中以中小学生居多。因此,家长要注意,孩子如果游泳后出现不适症状,一定要及时就诊。”石家庄市人民医院耳鼻咽喉头颈外科(范西路)主任孙怡君提醒,除了中耳炎外,有几种病也进入了高发期,家里娃喜欢游泳的要注意了。



■孩子游泳、戏水时要做好防护,以免感染疾病。本报记者 张海强 摄

□本报首席记者 李惺 记者 赵晓华

## 暑期中小学生患中耳炎较多

“我儿子今年10岁了,这个暑假我给他报了游泳课,结果上了几次课之后,孩子的耳朵鼓膜就发炎了,去医院就诊后说是游泳引起的,让暂时不要去上游泳课了。”市民王女士说。

王女士介绍,儿子在家休息一个星期后,鼻炎就复发了,开始流鼻涕、打喷嚏。“一开始,我也没往游泳方面想,就正常给孩子喷药洗鼻子治疗。眼看耳朵好了,教练也在催,就继续送孩子去上课。谁想到,孩子当天晚上就觉得耳朵疼,随后就发烧了。”王女士说,她带儿子去医院就诊,医生说了中耳炎。

对此,石家庄市人民医院耳鼻咽喉头颈外科(范西路)主任孙怡君说,每年七八月,耳鼻咽喉头颈外科都会有很多中耳炎的病人来就诊,其中又以中小学生居多,基本都存在洗澡或游泳时导致耳朵进水的情况。

“一般情况下,耳朵进水都是外耳道进水,而外耳道和中耳之间有耳膜阻隔,能阻挡异物和细菌进入,不会引发中耳炎,但如果本身存在耳膜穿孔的情况,或者正处于中耳炎急性发作期,那么就不建议去游泳,尤其是水质卫生不达标的游泳馆。”孙怡君说。

孙怡君还提醒,中小學生特别是儿童的外耳道较成人较平,容易进水,咽鼓管的构造也与成人不同,两端接近水平位,管径均较为粗大,且比较短,所以鼻咽部的分泌物容易经此流向中耳腔,引起中耳炎。同时,孩子的免疫力较弱,容易出现上呼吸道感染,而上呼吸道感染也容易通过咽鼓管向中耳蔓延。

## 急性中耳炎 一定要及时治疗

孙怡君建议,年龄小一些的孩子在游泳前,家长可以先带着孩子去医院把耳内眵清理掉,防止游泳时池水把眵泡软、膨胀,如果池水较脏就更容易造成感染,出现耳内疼痛、发烧等症状,还可能引发中耳炎、鼓膜穿孔等更严重的情况。游泳过程中如果出现外耳道进水,可以用棉棒放在外耳道口轻轻地吸水吸出,也可以把进水的耳朵向下,用同侧的手掌按压耳廓,利用负压将水吸出;不小心被水呛到之后,千万不要用双手捏住鼻子擤鼻涕,

可用生理性海盐水冲洗鼻腔。需要注意的是,患有急性发作的鼻炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎以及中耳炎、鼓膜穿孔或外伤的人应该避免游泳,以免加重病情。

“急性中耳炎一般通过药物治疗就可以取得很好的效果,但如果一拖再拖,治疗不彻底,转变为慢性中耳炎,导致中耳及内耳病变,就需要进行手术治疗了。”孙怡君说。

## 女孩白天游完泳 晚上眼充血

14岁的西西(化名)前几天和同学一起去游泳了,回家后不久,西西的眼睛就开始略有发红,还时不时揉眼睛。妈妈帮她看了看,未发现异物,就只是用清水帮孩子洗了洗眼睛。没想到晚上睡觉时,西西揉眼睛揉得更厉害,还不停地流眼泪。父母一看才发现孩子两只眼睛红得厉害,赶紧连夜带着西西来到了医院。

医院诊断西西患上了结膜炎,好在情况不算严重,只要定期滴点抗生素眼药水,大约一周即可恢复。

记者了解到,暑假因游泳后眼部不适就医的病例不少,年龄段多集中在中小學生。为此,石家庄市人民医院眼科主任医师邸平会提醒,游泳一定要注意眼部卫生防护。除了佩戴大小合适的泳镜外,在使用泳镜防雾剂时也要注意方法。

## 结膜炎高发 用药要对症

邸平会介绍,暑期是中小學生结膜炎的高发期。“发现孩子眼部有发炎症状时,有些家长会让孩子自己在家滴眼药水。但是药水如果不对症,可能使炎症加重,发展成角膜炎。”邸平会表示,引起结膜炎的病菌很多,如果自己在家用药,一定要购买对症的抗生素类眼药水。如果滴了三天左右症状没有改善,就要及时就医。影响到孩子的视力,看东西模糊了,那可能就是角膜炎了。

那么,为什么游泳后眼睛会得结膜炎呢?“细菌进入眼部就会引起结膜炎。”邸平会解释。不过让刘先生感到疑惑的是,女儿为什么戴了泳镜还会感染患上结膜炎呢?

对此,邸平会说,如果戴了泳镜依然患上了结膜炎,那就要考虑两个方面了。“一种情况是看看泳镜的大小,一定要保证泳镜大小合适,密封良好,否则泳池水进入眼部就可能引发感染。还有一种情况就是泳镜防雾剂的使用。”邸平会表示,一定要选择正规厂家生产的合格泳镜。

一般泳镜都有自带的防雾膜,但使用时间长了,防雾效果也会减弱,有些家长就会买防雾剂来增加效果。

“防雾剂的使用一定要严格按照说明。有的防雾剂涂上去后,要静置几个小时才能干透。有些家长可能等不及就用了,防雾剂对眼睛是有刺激性的。”邸平会提醒,如果来不及等待防雾剂干透,那么一定要把防雾剂擦干才能让孩子使用。此外,家长一旦发现孩子游泳后眼部充血、分泌物增多、有异物感,要先用清水冲洗眼睛并及时就医。

## 游泳还应注意预防咽结膜热

石家庄市疾控中心公卫科副科长马辉说,除了中耳炎、结膜炎外,中小學生暑期游泳时还应注意预防咽结膜热。“咽结膜热是一种表现为急性滤泡性结膜炎,并伴有上呼吸道感染和发热的病毒性结膜炎,可借手、毛巾等为媒介,从眼结膜侵入人体而导致发病,在夏季经游泳可传播。”马辉说,咽结膜热前驱症状为全身乏力,体温上升至38.3℃-40℃。咽结膜热病程10天左右,有自限性。如果孩子游泳后几天出现发热等情况,要注意咽结膜热的可能。

马辉建议,咽结膜热发病期间勿去公共场所、游泳池等,以减少传播机会。此外,预防咽结膜热应加强对游泳池的管理和监督,严格执行卫生消毒制度。

此外,石家庄市疾病预防控制中心还发出以下健康提示:

- 1.夏季游泳、戏水,请尽量选择有正规资质的、有良好设施及环境的游泳场所。避免前往临时搭建的廉价戏水场所、野外河流及水库游泳。
- 2.注意观察水质卫生状况,如水质是否清澈、水中是否有漂浮物、是否有刺鼻的气味等。
- 3.养成良好习惯,入水前先淋浴,经浸脚池消毒后进入泳池区域;下水前做好热身运动,谨防抽筋等意外发生;游泳时戴好泳帽和泳镜,不向池中吐痰,小便要去卫生间;游泳后要及及时洗澡、漱口,必要时滴眼药水进行眼部护理。
- 4.游泳时,要注意保护耳朵,避免进水。如果不慎进入少量水,要及时排除积水。具体方法是:站在原地,头部偏向进水耳朵所在方向,单腿用力跳几下,而后用棉棒轻轻拭擦耳道。切忌盲目挖取,过分刺激耳道引起感染、化脓,导致中耳炎等耳部疾病的发生。