

Havuzda serinlerken sağlığınızdan olmayın

Yazın gelişiyle birlikte havuz sezonu da açıldı. Ancak temizlenmeyen havuzdan bulanan idrar yolu enfeksiyonuna ve mantara karşı dikkatli olmak gerekiyor. Prof. Dr. **Cihat Ünlü**, "Havuz girerken duş alın, uzun süre ıslak mayoyla kalmayın, sık sık mayo değiştirin" diyor

Havalar ısınıyor, şehirde kalanlar hem serinlemek, hem de eğlen-celi vakit geçirmek için havuzlara hücum ediyor. **TAJEV** (Türk-Alman Jinekoloji Derneği) Başkanı Prof. Dr. **Cihat Ünlü**, havuzdan bulaşabilecek hastalıklara karşı dikkat çekiyor.

■ ENFEKSİYONLAR ARTIYOR

Yüzmek tüm kasları çalıştırdığı için son derece yararlı bir spor. Ancak dikkat edilmediğinde ortak kullanım alanı olan havuzlar kulak, göz, cilt ve vajinal enfeksiyonlar (özellikle mantar) için zemin hazırlar. Gerçekten de ciltte görülen mantarlar ve vajinal mantarlar, göz-kulak enfeksiyonu, yaz aylarında büyük artış gösterir.

■ KADINLAR DAHA ŞANSIZ

Yüzmek gibi sağlıklı ve faydalı bir aktivitenin ardından hasta olmak kulağı pek hoş gelmemekle birlikte ne yazık ki, havuzlardan enfeksiyona yakalanmalarının sayısı azımsanmayacak kadar çoğaldı. Kadınlar, bu konuda erkeklerle oranla daha şanssız ve dolayısıyla daha hassas bir konumda bulunuyorlar.

■ AMAN ISLAK KALMAYIN

İdrar yolu enfeksiyonu özellikle kadınlarda sık görülür. Çünkü kadınlarda, idrar çıkış kanalı erkeklerle göre oldukça kısadır. Havuzdan çıktıktan sonra ıslak mayo ile vakit geçirilmesi



özellikle kadınlar için büyük sorun oluşturur. Islak mayo, kapladığı bölge itibarıyla idrar torbası ve idrar yolları enfeksiyonuna zemin hazırlar. Bunun için havuzdan çıaldığında kesinlikle duş alıp kurularak, mayo değiştirmek ideal olanıdır.

■ MANTAR NEMLİ ORTAMI SEVER

Vajinal enfeksiyonların artmasına yol açan en önemli neden ıslak mayo ile dolışmaktır. Genital bölgenin çok sıcak ve nemli kalması mantarın üremesi için uygun zemin hazırlar. Mantar, nemli ortamlarda çok daha rahat ürer. Bu nedenle genital bölgeyi çok fazla ıslak ve havasız bırakmamak gerekir. Özellikle yaz günlerinde sentetik iç çamaşını giyilmemeli. Çünkü sentetik çamaşlar, genital bölgede hava sirkülasyonunu engeller. Havuz ve deniz kenarında

ıslak mayoyla oturmak yerine mayonun değiştirilmesi çok daha sağlıklıdır.

■ HAVUZUN TEMİZLİĞİ ÖNEMLİ

Havuz hijyeni, suyun durağan olmasından ve havuzu kısa sürede çok kişinin kullanmasından dolayı kolaylıkla bozulabilir. Havuzu kontrol edebileceği kapasitenin çok üzerinde kişinin kullanması, hijyenin bozulmasını kaçınılmaz kılar. Havuzun büyüklüğü, düzenli olarak temizlenmesi, içine antibakteriyel maddelerin katılması gerekir.

■ DUŐ ALMAYI İHMAL ETMEYİN

Havuzla girerken kesinlikle duş alınması, belli enfeksiyon önleyici sıvular ile ayakların yıkanarak, ayakta cilt ve mantar enfeksiyonlarının bulaşmasına karşı önlemlerin alınması gerekir.

■ MANTARIN NEDENİ KLOR

Yaz aylarında mantar enfeksiyonlarına sıkıca rastlanıyor. Ancak bu daha çok havuz suyuyla temasla değil, klor ve ıslak mayonun mantarın ortaya çıkmasına zemin hazırlamasıyla ortaya çıkar. Böyle bir durum kadının vajinasında zaten normalde bulunan mantarın aktif hale geçmesine neden olur. Vajina içeriğinde mantar hücreleri hemen herkeste bulunur. Havuz suyu içindeki klor, vajinanın pH dengesini bozar ve var olan mantar hücrelerinin aktif hale geçerek enfeksiyona yol açmasına neden olur.



İdrar yolu enfeksiyonu özellikle kadınlarda daha sık görülüyor. Islak mayoyla uzun süre kalmak idrar yolu enfeksiyonuna zemin hazırlıyor.

