

4 LƯU Ý KHI ĐI BƠI

Mùa hè nóng bức, bơi lội có thể hạ nhiệt, giải toả oi bức cho cơ thể, nhưng cũng rất dễ gây ra các bệnh tật. Vậy khi bơi cần lưu ý những gì?

Mắt

Sau khi bơi, mắt thường có thể bị ngứa, đỏ. Đây chính là biểu hiện của viêm kết mạc, phần lớn thường do vi khuẩn gây ra. Trong thời điểm bệnh mắt đỏ dễ bùng phát là từ tháng 6-tháng 8, đặc biệt cần lưu ý đeo kính khi bơi để nước không vào mắt. Không nên dùng tay dụi mắt, chỉ nên dùng nước sạch để rửa mắt sau khi bơi. Trước và sau khi bơi nên nhỏ vài giọt thuốc mắt để chống viêm.

Mũi

Bể bơi chứa rất nhiều nguồn phát dị ứng gây bệnh viêm mũi. Nếu dễ bị dị ứng, có thể dùng một lượng thuốc chống dị ứng thích hợp theo lời khuyên của bác sĩ trước và sau khi bơi. Sau khi bơi, nên dùng nước muối rửa mũi để giảm các kích thích từ nước hồ bơi lên niêm mạc mũi.

Khoang miệng

Kể cả hồ bơi đã qua thanh lọc cũng không thể diệt hết 100% vi khuẩn. Vi khuẩn có thể thông qua khoang miệng, xâm nhập vào hệ hô hấp, hệ tiêu hoá gây viêm nhiễm. Đặc biệt khi sức đề kháng của cơ thể bị suy yếu, khoang miệng có vết thương hở càng dễ bị viêm nhiễm, dễ gây sưng lợi, hoặc lở loét khoang miệng.

Sau khi bơi, ngay lập tức nên dùng nước sạch hoặc nước súc miệng để súc miệng nhằm kịp thời loại bỏ các vi khuẩn còn đang "lưu lại" trên bề mặt khoang miệng, tránh không để các vi khuẩn này xâm nhập sâu hơn, gây viêm nhiễm. Lưu ý không ăn uống bất kì thứ gì trước khi súc miệng.

Lưu ý với chị em

Bơi lội cũng có thể gây bệnh phụ khoa. Bởi vậy chị em đang trong kỳ đèn đỏ, hoặc trước và sau kỳ đèn đỏ 3 ngày không nên đi bơi. Sau khi bơi nên vệ sinh sạch vùng kín. Ngoài ra, không tùy ý ngồi bên bể bơi mà chưa mặc áo choàng, hoặc khoác khăn tắm.