

قرمزی چشم در شنا

هر چند شنا از جمله ورزش های خطرناک برای چشم نیست و آسیب های چشمی در آن بسیار کم است؛ اما قرمزی و سوزش چشم بعد از شنا کردن به ویژه در استخر یکی از مسائلی است که بسیاری با آن مواجه اند.

آیا باید نگران این مسئله بود؟

قرمزی چشم پس از شنا در استخر سبب آسیب های دراز مدت نمی شود. کلر که برای ضد عفونی و از بین بردن باکتری ها به آب استخر اضافه می شود، مشکلی ایجاد نمی کند. مشکل زمانی رخ می دهد که کلر در مجاورت نیتروژن یا آمونیاک موجود در آب قرار می گیرد و از ترکیب این ها کلرامین تشکیل می شود. درحقیقت علت اصلی قرمزی چشم کلرامین است. عروق سطحی روی سفیدی چشم بر اثر تماس با کلرامین ملتهب شده و چشم قرمز می شود. کلرامین همچنین لایه موقتی روی قرنیه ایجاد می کند که سبب التهاب، حساسیت، خشکی و قرمزی چشم می شود؛ به این وضعیت کراتیت گفته می شود.

بسیاری تصور می کنند که درمان این وضعیت استفاده از قطره هایی است قرمزی چشم را کم می کند، اما درمان صحیح آن استفاده از ترکیباتی نظیر اشک مصنوعی است.

اشک مصنوعی لایه ای روی قرنیه ایجاد می کند و به آن فرصت می دهد تا التیام یابد.

مکانیسم اثر ترکیباتی که قرمزی چشم را کم می کند، انقباض عروق خونی است که قطع این داروها سبب شدیدتر شدن مشکل خواهد شد. اگر قرمزی و سوزش چشم شدید باشد یا به دفعات تکرار شود، راه دیگر دفع این مشکل استفاده از عینک شنا است.

اغلب تصور می کنند که قرمزی چشم ناشی از زیاد بودن کلر آب استخر است. درحالیکه واقعیت دقیقاً بر عکس است و این مسئله اغلب ناشی از کم بودن کلر آب است.

حتی بوی تند که اغلب افراد تصور می کنند ناشی از زیاد بودن کلر است نیز به خاطر کم بودن کلر آب ایجاد می شود. علت این است که مولکولهای آزاد کلر با نیتروژن و آمونیاک ترکیب می شود و کلرامین ایجاد می کند.

افزایش کلر آب علاوه بر اینکه مانع رشد باکتری ها در آب استخر می شود، سبب شکسته شدن پیوندهای شیمیایی کلرامین و مولکول های آن می شود که در نتیجه مشکلات مرتبط را کاهش می دهد.

در مجموع رعایت نکات زیر تا حد زیادی مانع از مشکلات چشم ناشی از شنا در استخر می شود:

- بلافاصله پس از بیرون آمدن از آب دوش بگیرید. دوش گرفتن سبب می شود تا کلرامین از پوست، مو و چشم شما شسته شود.
- بلافاصله پس از شنا از قطره های اشک مصنوعی استفاده کند.
- از عینک شنا استفاده کنید.