

2014-06-17

Saugios maudynės vasarą

Šiltomis vasaros dienomis traukiame prie vandens telkinių atsigaivinti, paplaukioti. Tačiau kartais maudynės užterštame vandenyje gali būti susirgimo užkrečiamąja liga priežastimi. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena, kad atvirų vandens telkinių vanduo gali būti užterštas įvairiais mikroorganizmais - virusais, bakterijomis, pirmuonimis, kirminų kiaušinėliais.

Kaip užkrečiamųjų ligų sukėlėjai patenka į vandenį ?

Atvirų vandens telkinių vanduo gali būti užterštas po smarkių liūčių. Patogeniniai mikroorganizmai į upių ir ežerų, kitų telkinių vandenį gali patekti lietui nuplovus gyvūnų ekskrementus, iš netinkamai įrengtų ar perpildytų netvarkingų lauko tualetų, šiukšliadėžių ar šiukšlynų. Taip pat vanduo užteršiamas tuštinantis šalia vandens telkinių ar vandenyje.

Didelė Lietuvos kaimo gyventojų dalis gėrimui naudoja šachtinių šulinių vandenį, kuris dėl netinkamos žemės ūkio veiklos ar ne vietoje įrengtų tvartų taip pat gali būti užterštas patogeniniais mikroorganizmais.

Kaip žmogus užsikrečia ?

Įšilusiame vandenyje susidaro palanki terpė įvairiems mikroorganizmams veistis. Pavyzdžiui, kirminų (askaridžių, toksokarų, echinokokų) kiaušinėliai vandenyje gali išsilaikyti kelis mėnesius. Nurijus tokio vandens, užkrečiamųjų ligų sukėlėjai patenka į virškinimo sistemą ir yra rizika susirgti žarnyno infekcine liga, dažniausiai pasireiškiančia pykinimu, viduriavimu, vėmimu, karščiavimu. Maudymasis užterštame vandenyje ypač pavojingas vaikams, pagyvenusiems ir silpnesnį imunitetą turintiems žmonėms.

Kartais po maudymosi sekliuose stovinčiuose vandenyse (tvenkiniuose ar ežeruose), kuriuose gyvena ar plaukioja vandens paukščiai, išberia odą. Dažniausiai tai įvyksta dėl to, kad į žmogaus odą prasiskverbia vandens paukščių (ančių, žuvėdrų, gulbių ir kt.) išskiriamos šistosomų (siurbikių) lervos - *cerkarijos*. Suaugusios kirmėlės gyvena paukščių organizme. Parazitų kiaušinėliams su paukščių išmatomis patekus į vandenį, iš jų išsivysta lervos, kurios plaukioja vandenyje. Žmogus užsikrečia kontaktuodamas su vandeniu, kuriame yra cercarijų. Maudantis, žuvaujant, plaunant skalbinius cercarijos prasiskverbia į odą ir sukelia odos uždegimą. Pažeidimo vietoje jaučiamas dilgsėjimas, deginimas, odos niežulys, atsiranda bėrimai. Šie simptomai atsiranda praėjus 10–15 minučių po kontakto su užterštu vandeniu ir išnyksta po kelių valandų, rečiau – po kelių dienų.

Patarimai, kaip išvengti susirgimų per užterštą vandenį

- Po stiprių liūčių nepatartina maudytis bent parą atviruose vandens telkiniuose, nes būna labai padidėjęs vandens užterštumas.
- Saugoti vandenį nuo teršimo žmonių bei gyvūnų fekalijomis. Susirgus žarnyno užkrečiamąja liga nesimaudyti dvi savaites po ligos, nes ligonis ir neturėdamas klinikinių požymių dar kurį laiką su išmatomis išskiria sukėlėjus.
- Maudantis ežeruose, upėse, baseinuose stengtis, kad į burną nepatektų vandens, kuris gali būti užterštas.
- Negerti vandens iš atvirų vandens šaltinių. Filtrai yra efektyvi priemonė, tačiau geriausia vandenį virinti (bent 1 minutę). Taip pat užterštų šulinių vandens geriausiai nenaudoti arba naudoti tik virintą.

- Neplauti daržovių, vaisių ar indų vandeniu iš ežerų ar upių. Geriausiai plovimui naudoti geriamąjį vandenį.
- Keliaujant į kitas šalis, kuriose yra rizika užsikrėsti per maistą ir vandenį plintančiomis ligomis, pvz., virusiniu hepatitu A, šigelioze, vidurių šiltine ir kt. patartina vengti gerti nevirintą vandenį iš čiaupo. Vengti ledo bei gėrimų, pagamintų iš vandens, kuris gali būti nepakankamai saugus. Saugiausia vartoti fasuotą vandenį, karštą kavą ar arbatą.
- Cerkarinio dermatito profilaktikai vengti kontakto su užterštu vandeniu. Išlipus iš vandens, nedelsiant energingais judesiais nusitrinti kūną rankšluosčiu. Odos paviršiui nuvalyti naudoti skysčius, turinčius alkoholio. Kadangi cerkarijų prisitvirtinimą stimuliuoja odos lipidai, prieš lipant į vandenį kūną nuvalyti spiritiniu losjonu ar nusiplauti su muilu.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai vykstantiems į paplūdinius pataria pasidomėti maudyklos vandens kokybe. Jei paplūdimys ir jo maudyklos vanduo atitinka higienos normos reikalavimus, galima pliuškentis vandenyje be pavojaus sveikatai. Tokiuose paplūdimiuose visą maudymosi sezoną poilsiautojams matomose vietose įrengtuose stenduose turi būti pateikiama ir periodiškai atnaujinama informacija:

- bendra informacija – maudymosi sezono trukmė, paplūdimių ir maudyklų bei medicinos ir gelbėjimo punktų darbo laikas, higienos reikalavimai ir rekomendacijos lankytojams, oro, vandens temperatūra, kontaktiniai institucijos, atsakingos už paplūdimio ir maudyklos administravimą, telefonai;
- informacija apie maudyklą – esama maudyklos vandens klasifikacija (geras, patenkinamas, prastas), maudyklų vandens kokybės tyrimų rezultatai, bendro pobūdžio maudyklos vandens aprašymas, draudžiama arba nerekomenduojama maudytis, dienų skaičius;
- kai paplūdimio maudyklos vanduo tapo trumpalaikės taršos objektu, nurodoma, kad yra trumpalaikė tarša; dienų, kai dėl tokios taršos draudžiama ar nerekomenduojama maudytis, skaičius, kiti įspėjimais;
- išskirtinių situacijų metu paplūdimyje stende nurodomas taršos pobūdis ir numatoma trukmė;
- jei paplūdimyje draudžiama arba nerekomenduojama maudytis, turi būti pranešimas apie tai, nurodant priežastis;
- jei paskelbiamas nuolatinis draudimas ar nuolatinė rekomendacija nesimaudyti paplūdimyje, pranešama apie tai, kad ta teritorija nebelaikoma maudyklos vandeniu, nurodant priežastis ir sąlygas, kurios galėjo sukelti trumpalaikę taršą.

Epidemiologinės priežiūros skyrius