

Να βουτήξω ή όχι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:arcadiavoice.gr

Όταν θέλω να χαλαρώσω, κλείνω τα μάτια και φαντάζομαι ότι βρίσκομαι στην ευεργετική αγκαλιά της αγαπημένης μου θάλασσας, κάπου στη νότια Λακωνία. Παρ' όλα αυτά, οι ειδικοί επισημαίνουν ότι μερικές φορές θα ήταν καλύτερα να την κοιτάζω από την παραλία...

Το ελληνικό καλοκαίρι είναι συνυφασμένο -ευτυχώς για εμάς- με τη θάλασσα. Άλλωστε, όποιο σημείο της πατρίδας μας κι αν επιλέξουμε για να περάσουμε τις διακοπές μας -ακόμα κι αν μείνουμε στην πόλη-, θα έχουμε την ευκαιρία να κάνουμε έστω κάποια μπάνια. Όλοι γνωρίζουμε πόσο ευεργετικά είναι σε διάφορες παθήσεις το θαλασσινό νερό και το κολύμπι, αφού μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης και παράλληλα να προσφέρουν χαλάρωση και ευεξία. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, πως τα μπάνια στη θάλασσα μπορούν να αποδειχτούν σωτήρια σε προβλήματα αϋπνίας, χρόνιας κόπωσης και έντονου στρες. Από την άλλη πλευρά, όμως, η θάλασσα μπορεί να δημιουργήσει και προβλήματα, επιδεινώνοντας συγκεκριμένα νοσήματα ή προκαλώντας φλεγμονές και άλλες μικροενοχλήσεις, συνήθως όταν πρόκειται για νερά που δεν είναι

καθαρά ή που είναι πολύ κρύα.

Αν έχετε δερματολογικά προβλήματα

Γενικά το θαλασσινό νερό, ακριβώς επειδή περιέχει αλάτι, βελτιώνει τα περισσότερα δερματολογικά νοσήματα. Έτσι, βοηθά στα σπυράκια της ακμής, επειδή ξηραίνει την επιδερμίδα και κατ' επέκταση και τις φλεγμονώδεις βλάβες της. Επίσης, χάρη στην αναπλαστική και αντιμικροβιακή του δράση, κάνει καλό στην επούλωση τραυμάτων (ιδίως των υγρών) και «μαραίνει» τις φυσαλίδες στο δέρμα που οφείλονται σε ορισμένες μορφές ψωρίασης ή στο δυσιδρωσικό έκζεμα. Τέλος, καθώς μειώνει τη λιπαρότητα του δέρματος, βελτιώνει τη σμηγματορροϊκή δερματίτιδα.

Προσοχή: Όταν το δέρμα είναι πολύ ξηρό (π.χ. εξαιτίας μιας ατοπικής δερματίτιδας, λόγω της ηλικίας κ.λπ.), η θάλασσα μπορεί να χειροτερεύσει την κατάσταση λόγω του αλατιού που περιέχει το νερό της, γι' αυτό και είναι απαραίτητο το ντους κάθε φορά που βγαίνετε από τη θάλασσα.



Αν σας ταλαιπωρεί κάποια αρθρίτιδα

Αν υποφέρετε από αρθρίτιδες, το μπάνιο είναι πολύ ευεργετικό, γιατί δεν καταπονούνται οι αρθρώσεις όπως στα άλλα είδη άσκησης. Παράλληλα, το κολύμπι βοηθά και στο να μειωθεί ο πόνος από τις αρθρίτιδες, καθώς ελαττώνεται η δυσκαμψία των αρθρώσεων, που προκαλεί σε μεγάλο βαθμό τον πόνο – έτσι δηλαδή διακόπτεται ο κύκλος πόνου-δυσκαμψίας.

Προσοχή: Αποφύγετε το μπάνιο στην πολύ κρύα θάλασσα, γιατί το κρύο μπορεί να επιδεινώσει τους πόνους στις αρθρώσεις, κυρίως όταν υπάρχει μια αρθρίτιδα στις περιφερικές αρθρώσεις (π.χ. στο γόνατο).

Αν έχετε μυϊκούς πόνους

Αν πονάτε στον αυχένα και δεν πρόκειται για κάποιο οστικό πρόβλημα που χρειάζεται ειδική θεραπεία, επιλέξτε να κολυπήσετε, και μάλιστα σε στυλ πρόσθιο ή ύπτιο, γιατί κρατιέται ο αυχένας σας σε ίσια στάση.

Αν σας πονάει η μέση σας, γνωρίζετε ίσως ότι δεν πρέπει να ασκείτε στην οξεία φάση του προβλήματος, όπου βοηθά πολύ η ξεκούραση (φυσικά χρειάζεται να εκτιμήσει την κατάσταση ένας γιατρός). Όταν ο πόνος θα έχει περάσει, καλό είναι να επιλέξετε το κολύμπι για άσκηση, με στόχο να δυναμώσει η μέση. Κολυπήστε σε στυλ ελεύθερο, για να δυναμώσουν οι μύες της μέσης σας χωρίς να καταπονηθούν οι σπόνδυλοι και οι δίσκοι, αφού χάρη στην άνωση δεν υπάρχουν κραδασμοί όπως στα άλλα είδη άσκησης που την επιβαρύνουν.

Αν υποφέρετε από χρόνιους μυϊκούς πόνους στην πλάτη σας, προτιμήστε να κολυπάτε σε στυλ πρόσθιο ή πεταλούδα (γιατί ανοίγουν και γυμνάζονται οι ωμοπλάτες).

Αν πονάτε στα πόδια σας, κολυπήστε σε στυλ πρόσθιο για να δυναμώσετε τους μηρούς και τα ισχία και σε στυλ ελεύθερο ή ύπτιο για τα γόνατα.

Προσοχή: Η επαφή με την πολύ κρύα θάλασσα μπορεί να επιδεινώσει τους πόνους σε ανθρώπους που λόγω κάποιας πάθησης έχουν έντονους μυϊκούς πόνους (τέτοιου είδους πόνοι συνοδεύουν συνήθως παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, όπως είναι π.χ. η οσφυαλγία). Αυτό συμβαίνει επειδή λόγω του κρύου ο μυς κάνει σύσπαση, σφίγγεται δηλαδή, με αποτέλεσμα να προκαλείται πόνος τόσο στον ίδιο όσο και στις αρθρώσεις.

Αν σας ταλαιπωρεί το κυκλοφορικό σας

Η επαφή με το νερό, της θάλασσας και όχι μόνο -κυρίως όταν είναι δροσερό, αλλά και κρύο ακόμα-, βοηθά σημαντικά στη βελτίωση των φλεβικών παθήσεων. Πώς; Καταφέρνει να ρίξει τη θερμοκρασία των ποδιών και κατ' επέκταση να βελτιώσει τον τόνο των φλεβών, με αποτέλεσμα το αίμα να κυκλοφορεί γρηγορότερα και καλύτερα και να μη «λιμνάζει» στις επιβαρυμένες φλέβες των κάτω άκρων, που πρήζονται όταν έχει ζέστη επειδή βρίσκονται σε αγγειοδιαστολή.



Αν έχετε αιμορροΐδες

Το πλούσιο σε αλάτι θαλασσινό νερό μπορεί να σας βοηθήσει να ανακουφιστείτε από τις αιμορροΐδες. Άλλωστε, μία από τις πιο συχνές συμβουλές για την αντιμετώπισή τους είναι τα εδρόλουτρα με χλιαρό νερό και αλάτι, που βελτιώνουν τη φλεγμονή αυτή.

Αν πάσχετε από άσθμα

Σε περίπτωση που αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα, θα γνωρίζετε ότι το να ασκηθείτε δεν είναι πάντα εύκολο, αφού, όταν το περιβάλλον στο οποίο γυμνάζεστε είναι ξηρό και κρύο, προκαλείται βρογχόσπασμος. Αντίθετα, η υγρή και θερμή ατμόσφαιρα της θάλασσας το καλοκαίρι δεν δημιουργεί βρογχόσπασμο κατά τη διάρκεια της άσκησης, πράγμα που σας επιτρέπει να αναπνέετε καλά όσο ασκείστε. Επιπλέον, η υγρή ατμόσφαιρα βοηθά στο να ρευστοποιηθούν οι εκκρίσεις, που είναι πολλές στους ασθματικούς.

Αν υποφέρετε από ιγμορίτιδα

Όταν το αλατόνερο περνάει από τη μύτη, αυτή καθαρίζεται και διευκολύνεται η διαβατότητα του αέρα. Έτσι, βελτιώνονται καταστάσεις όπως η χρόνια ρινίτιδα και οι παραρρινοκολπίτιδες και ευνοείται η φυσιολογική αναπνοή, που γίνεται από τη μύτη, αφού κατ' αυτόν τον τρόπο ο αέρας προλαβαίνει να υγρανθεί, να θερμανθεί και να φιλτραριστεί πριν προχωρήσει προς το κατώτερο αναπνευστικό.

Αν φοβάστε τις λοιμώξεις

Αυτές караδοκούν σε θάλασσες που είναι μολυσμένες και απειλούν κυρίως τις γυναίκες και ακόμα περισσότερο τις εγκύους, που δεν πρέπει να κολυμπούν σε νερά αμφιβόλου καθαρότητας. Οι έγκυοι επιπλέον θα πρέπει να αποφεύγουν τις παγωμένες θάλασσες, γιατί μπορεί να προκαλέσουν συσπάσεις στη μήτρα. Έτσι, αν κολυπήσετε σε μολυσμένη θάλασσα, μπορεί να σας ταλαιπωρήσουν:

Κολπίτιδες Το μαγιά, εξαιτίας του συνθετικού υφάσματος από το οποίο είναι φτιαγμένο, είτε είναι βρεγμένο είτε στεγνό, αυξάνει τη θερμοκρασία της περιοχής, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται το pH του κόλπου και να ευνοείται η ανάπτυξη ενδογενών μικροβίων, όπως για παράδειγμα οι μύκητες. Η -ακόμα χειρότερα- σε μια βρόμικη θάλασσα ή παραλία (όπως αντίστοιχα και σε μια χρησιμοποιημένη πετσέτα) μπορεί να υπάρχει κάποιο μικρόβιο που, εισχωρώντας στον κόλπο, μπορεί κι αυτό με τη σειρά του να προκαλέσει μια κολπίτιδα. Σε περίπτωση που έχετε ύποπτες ενοχλήσεις, θα χρειαστεί να κάνετε καλλιέργεια κολπικού υγρού και να πάρετε την ανάλογη θεραπεία.

Κυστίτιδες Το μπάνιο στη θάλασσα μπορεί να επιφυλάσσει και προβλήματα που σχετίζονται με το ουροποιητικό, όπως για παράδειγμα μία κυστίτιδα. Είναι δηλαδή πιθανό να εισχωρήσει από την ουρήθρα κάποιο μικρόβιο, που μπορεί να υπάρχει στη θάλασσα αν τα νερά της είναι μολυσμένα, και να προκαλέσει μία κυστίτιδα. Σε

περίπτωση που συμβεί κάτι τέτοιο, η θεραπεία συνίσταται σε καλλιέργεια και λήψη αντιβίωσης.

Αν έχετε καρδιολογικά προβλήματα

Αυτό βέβαια δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν προβλήματα με την καρδιά τους και παίρνουν φάρμακα δεν θα πρέπει να μπαίνουν στη θάλασσα, να κολυμπούν και να ασκούνται. Άλλωστε, η αεροβική άσκηση, όπως είναι το κολύμπι, ενδείκνυται για τους καρδιοπαθείς. Θα πρέπει όμως να είναι προσεκτικοί, να αποφεύγουν να βρίσκονται στον ήλιο τις ζεστές ώρες (12 μ.μ. με 4 μ.μ.) και να μην υπερβαίνουν τα προσωπικά τους όρια. Ο αρμόδιος για να τους κατατοπίσει για το πόσο και σε τι ρυθμούς θα κολυμπάνε είναι ο θεράπων γιατρός τους. Ο στόχος πάντως είναι να μην ανεβαίνει πολύ υψηλά τόσο η καρδιακή συχνότητα όσο και η αρτηριακή πίεση, γιατί στην αντίθετη περίπτωση κινδυνεύουν από καρδιαγγειακά επεισόδια. Γι' αυτό, οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν καρδιακά προβλήματα πρέπει να μπαίνουν σιγά-σιγά στη θάλασσα και να αποφεύγουν τα πολύ κρύα νερά.

Αν έχετε ευαισθησία στα αφτιά

Πριν ξεκινήσετε τις διακοπές, τα μπάνια και κυρίως τις βουτιές, βεβαιωθείτε - κάνοντας μια επίσκεψη στον ωτορινολαρυγγολόγο για να σας τα καθαρίσει, αν είναι απαραίτητο- ότι δεν υπάρχει κυψελίδα (κερί) στα αφτιά σας. Κι αυτό γιατί, αν υπάρχει κυψελίδα, είναι πολύ πιθανό να φουσκώσει εξαιτίας του νερού, με αποτέλεσμα να νιώθετε έντονη ενόχληση στο αφτί.

Προσέξτε, επίσης, τις ωτίτιδες. Μία από τις συχνότερες καλοκαιρινές φλεγμονές είναι η εξωτερική ωτίτιδα, η οποία οφείλεται σε κάποιο μικρόβιο που μπορεί να υπάρχει σε βρόμικες θάλασσες και κάνει την εμφάνισή της με πόνο στο αφτί και μερικές φορές παροδική μείωση της ακοής. Η θεραπεία για την αντιμετώπισή της είναι τοπική, δηλαδή ο γιατρός συστήνει καθαρισμό και ειδικές σταγόνες.

Ένα άλλο ενδεχόμενο που μπορεί να σας ταλαιπωρήσει είναι η μέση ωτίτιδα, που συχνά οφείλεται στις βουτιές στη θάλασσα. Αν, δηλαδή, είναι αποφραγμένη η ευσταχιανή σας σάλπιγγα και δεν εξισορροπείται η πίεση ανάμεσα στο αφτί και τη μύτη, μπορεί να σας απασχολήσει μία μέση ωτίτιδα, η οποία ενδέχεται να οδηγήσει ακόμη και σε διάτρηση του τυμπάνου. Όταν συνυπάρχουν και άλλα προβλήματα (π.χ. σκολίωση διαφράγματος, ύπαρξη πολυπόδων κ.λπ.), ο κίνδυνος για την εμφάνιση μίας ωτίτιδας μεγαλώνει ακόμα περισσότερο. Το κύριο σύμπτωμά της είναι ο πόνος και το βούλωμα και αν υπάρξει διάτρηση τυμπάνου, τότε ο πόνος βελτιώνεται και υπάρχει και έκκριμα. Η θεραπεία είναι αποσυμφορητικά για τη μύτη και αντιβιοτικά για την αντιμετώπιση της φλεγμονής.

Αν παρουσιάζετε κοκκινίλες τον χειμώνα και φαγούρα όταν έχει κρύο

Αν ανήκετε στους ανθρώπους εκείνους που απεχθάνονται το κρύο επειδή

παρουσιάζουν αλλεργία σε αυτό, που γίνεται αντιληπτή με κοκκινίλες, φαγούρα και πρήξιμο στα ακάλυπτα από τα ρούχα μέρη του σώματος, όπως είναι το πρόσωπο και τα χέρια, τότε θα πρέπει να είστε προσεκτικοί και με την κρύα θάλασσα το καλοκαίρι. Για ποιο λόγο; Επειδή με την είσοδό σας στο νερό, το οποίο -ειρήσθω εν παρόδω- αρκεί να είναι δροσερό και όχι απαραίτητα παγωμένο για να πυροδοτηθεί η αλλεργία, απελευθερώνονται στον οργανισμό σας ουσίες όπως η ισταμίνη, που προκαλούν διάφορες αλλεργικές αντιδράσεις (κοκκινίλες, πρήξιμο, φαγούρα) και μπορούν να οδηγήσουν ακόμα και στη λιποθυμία. Αυτό, βέβαια, είναι πιο έντονο στα πρώτα μπάνια, μετά συνηθίζει σιγά-σιγά ο οργανισμός το κρύο (στα περισσότερα, αλλά όχι σε όλα τα άτομα). Γι' αυτό, αν ανήκετε σε όσους παρουσιάζουν τον χειμώνα αλλεργικές αντιδράσεις στο κρύο, θα πρέπει να προστατεύεστε πριν τα καλοκαιρινά σας μπάνια με ειδική φαρμακευτική αγωγή και επίσης με την προοδευτικά αυξανόμενη έκθεση στο κρύο νερό.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗ δρ. **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΟΝΤΟΥ-ΦΙΛΗ**, αλλεργιολόγο και πρόεδρο της Ελληνικής Εταιρείας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας, τον κ.**ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΚΑΛΛΙΕΡΗ**, καρδιολόγο, αναπληρωτή διευθυντή της Καρδιολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Metropolitan», τη δρ. **ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ**, δερματολόγο-αφροδισιολόγο, τον κ. **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΠΡΙΟΝΙΣΤΗ**, μαιευτήρα-χειρουργό-γυναικολόγο, την κ. **ΖΗΝΟΒΙΑ ΑΛΑΤΖΙΔΟΥ**, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, και τον κ. **ΛΑΜΠΡΟ ΠΑΠΟΥΛΙΑ**, γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr