

冲冲！泡泡！小心冲泡出傳染病

◎黃敏慧

近年來，水療逐漸風行，坊間的游泳池爲了因應這波流行，陸陸續續的增加水療池、按摩池、SPA池等，以滿足泳客的需求，但是這些充滿汗水、熱氣、溫暖又潮濕的地方，是細菌、黴菌滋生的最佳溫床。游泳池、SPA及溫泉水的污染包括游泳者身體所帶細菌造成的污染、人體皮膚、毛髮及鼻涕、唾液、尿、汗等分泌物的污染及設備周圍環境帶入的污染。所以您可能一不小心，就會冲出皮膚傳染病來。

筆者統計今年一至八月本縣衛生局所抽驗各游泳場所附設之水療池、按摩池、SPA池等水質，發現所抽驗601池／次中就有79池／次不合格，不合格率13.14%；其中又以暑假泳客人數最多的七、八月最嚴重，這些水療池等爲了滿足顧客，經常添加了精油、藥草、中藥、花草等以增加所謂療效，但尚不知療效是否真的增強，這些添加物卻是有機物質，在水中卻成爲細菌滋生的養分，若水質未能有效處理及消毒，水中細菌數將超過水質標準甚多，這些細菌可能附著於泳客的皮膚或黏膜，導致如傳染性眼疾、皮膚病、香港腳等疾病的發生，因個人的體質不同，有些人接觸到就一定會被感染，有些人就不會，但是不能因爲這樣就掉以輕心。雖然有人認爲按摩池等，水溫高可殺菌，其實不然；一般水溫都不超過四十度，這是殺不死病菌的，所以衛生局呼籲縣民隨時注意衛生局公布之游泳場所池水抽驗結果，據以選擇衛生標準符合規定之場所，以保障從事游泳衛生安全。

除此外，水療及SPA其實並非適合所有人，除了要考量場所的清潔及衛生是否易感染皮膚病外，自己身體狀況的反應才是最重要的關鍵，一般而言，有心臟血管方面疾病、缺血性心臟病、腦中風或類似腦部缺氧的經驗者尤其不宜泡湯、水療或SPA，因爲水

溫及室溫差異過大，易造成刺激心臟收縮、血壓忽高忽低、胸悶等不舒服的情況出現，所以這些患者要盡量避免從事此類活動，如果真的想享受水療及SPA效能，事前一定要先做簡易的熱身運動，並慢慢的從腳、腰、肩部再至全身逐步讓身體適應水溫，浸泡水溫不宜太高，浸泡時應隨時注意心跳及血壓的變化。另做水療時也不可以以水柱沖擊過久，否則反而會有反效果。

當我們努力要求業者改善池水品質，以確保每一泳客都能衛生無慮的游泳並享受水療及SPA的同時，亦希望每一個游泳者都能共同維護池水的衛生，如何來維護池水品質呢？游泳及SPA前必須先更換泳衣、褲，徹底淋浴洗去身上汗污，戴上泳帽及蛙鏡，經過涉水池時切勿跳過，應仔細清洗消毒雙腳，若有洗腰池設施更應進入消毒陰部、肛門，如此可將身上所帶入水中之細菌降到最低，此外若自身有傳染性眼疾、皮膚病、香港腳、感冒等疾病，請不要去游泳做SPA，以免病情加重又將疾病傳染給他人，如此大家才可快快樂樂的享受冲水做SPA的樂趣。

（本文作者爲本局疾病管制課業務承辦員）

