



湿疹和游泳

鸣谢英国湿疹协会

湿疹和游泳

游泳技巧是在水里和水周围安全的基础。游泳对所有年龄段的人来说都是一种极好的低冲击运动，也是一项令人愉快的家庭活动。游泳除了是一项非常重要的生活技能外，还是一种对皮肤相当友好的运动形式，因为它不会让你太热、出汗(因此也不会让你发痒)。所有游泳池都需要保持泳池水的安全卫生状态，在理想的 PH 值范围内保持平衡，这是通过添加氯(一种强效消毒剂)和各种其他化学物质来实现的。游泳池的水会刺激一些患有湿疹的人的皮肤，这取决于单个游泳池使用的化学物质的混合。个患湿疹的人都受热的影

泳池水如何影响湿疹

许多不同的环境刺激物都会引发湿疹，游泳池的水也不例外。然而，并不是每个湿疹患者都会经历同样程度的刺激，甚至根本没有任何刺激，因为湿疹是一种非常个体的疾病。游泳后，如果泳池水的 pH 值升高，皮肤可能会干燥(pH 值高于中性会导致皮肤干燥，钙也会积聚)。氯也会导致干燥，但由于它是一种漂白剂，一些研究建议稀释的漂白剂可以减少湿疹皮肤上的细菌，所以它的效果并不一定都是坏的——它甚至可能对一些湿疹患者有帮助。有些湿疹患者可能会经历刺激性接触性皮炎。这可能是由于皮肤对氯或任何其他用于消毒或改变游泳池水化学平衡的化学物质产生反应。如果你认为这就是你正在经历的，也许值得改变你游泳的地方，因为不同的游泳池可能使用不同的化学处理系统。

避免游泳引起皮肤问题的实用建议

- 如果在室内游泳，在进入游泳池之前(即上厕所和淋浴之后)涂抹你常用的润肤霜，或者最好是润肤软膏。比平时多涂点面霜是个好主意，这样它就能有

效地阻挡水分。如果你正在学习游泳或不是一个强壮的游泳者，要注意在游泳前不久涂抹润肤剂会使救生员救援困难，因为你的四肢可能会滑。在这种情况下，与其事先涂抹润肤剂，不如在游泳后彻底淋浴，并用毛巾拍干身体后涂抹大量润肤剂，以平息皮肤表面的任何刺激。

- 如果在户外游泳，请记住阳光会反射在水面上，因此需要防水防晒。大多数患有湿疹的人最好使用含有二氧化钛和/或氧化锌的防晒霜，它们停留在皮肤上而不是被吸收。首先，去厕所和淋浴；然后在涂防晒霜前半小时涂抹润肤剂，这样可以防止防晒霜被润肤剂稀释，并确保它保持反射特性，保护你的皮肤。在户外时，尽量不要使用过多的润肤剂，因为如果没有被充分吸收，它可能会在阳光下产生“油炸”效果。
- 游泳后尽快使用常用的润肤露/油/凝胶淋浴。然后用比平时更多的免洗面霜。如果泳池淋浴用的是含氯泳池水，最好回家后立即淋浴/泡澡。
- 对湿疹有自我意识的儿童可能更喜欢穿防紫外线泳衣/衣服。它们可以起到覆盖肘部和膝盖后部的作用；然而，你必须努力寻找长袖/长裤。
- 如果游泳池的水有刺激性，考虑去另一个可能使用不同化学物质的游泳池。或者，试着找一个盐水池，或者在淡水或海水中游泳(特别是在夏季)。
- 尝试找出何时向游泳池添加氯，并避免立即游泳-氯含量越高，刺激的风险越大。
- 尝试一个新泳池时，在水里待一小段时间，看看情况如何。
- 记住，即使你离开了水，你的皮肤仍然暴露在泳池边的氯化烟雾中在泳池边，所以别在这里闲逛了。

关于泳池水的事实

保持泳池水的正确化学成分对健康和安全非常重要，为了达到这一目的，需要添加各种不同的化学物质。维持平衡、安全、消毒的水有两个方面：水消毒和水平衡。

泳池水的消毒

细菌在未经处理的水中繁殖迅速。用于消毒的方法有：

- 氯是中国最广泛使用的游泳池水消毒剂。始终保持正确的“游离氯残留量”是很重要的。如果你能闻到氯的味道，那就意味着水中没有足够的“游离氯”。氯稳定剂用于室外游泳池，以防止氯因阳光而流失。
- 盐水氯化在欧洲、澳大利亚和南非已经使用多年，因为它不需要单独向游泳池添加氯。在中国，这是一种不太常见的消毒游泳池的方式。盐水氯化作用的原理是电解细胞断裂
- 把盐(氯化钠)溶解在水中，从而产生氯，起到消毒剂的作用。根据制造商的说法，在游泳池的水强度下，盐水氯化不会漂白，对皮肤和眼睛更友好。
- 溴被用于一些游泳池——主要是家庭和水疗池——作为氯的替代品。
- PHMB 是一种消毒剂，用于家庭游泳池的三部分系统。
- 添加杀藻剂来杀死和阻止藻类的生长。
- 助滤剂/絮凝剂/澄清剂有助于去除异物/物质。

水的平衡

pH 值是游泳池水化学中最重要的因素，因为它影响氯的功效以及水中的整体平衡。pH 值是测量水的酸度或碱度的对数刻度-理想的 pH 值为眼睛舒适，防止腐蚀或结垢的条件是在 pH 值 7.2-7.4 范围内的基本值。

其他影响水平衡的因素包括总碱度(以碳酸氢盐、碳酸盐和氢氧化物形式存在的碱的量)、钙的硬度和水温。