

شنا فشار خون را کاهش می دهد

21 مرداد 1403

شنای منظم منجر به کاهش وزن و پایین آوردن فشار خون خواهد شد.

نگین والایی، کارشناس ارشد سلامت در مورد فواید شنا کردن و ارتباط استخرهای شنا با سلامت افراد گفت: شنا کردن علاوه بر اینکه باعث شادی و نشاط می شود؛ تمرینی مؤثر برای تقویت سیستم انتقال اکسیژن به ویژه در بزرگسالان و همچنین باعث کاهش سستی و کسالت ناشی از وزن زیاد می شود.

وی افزود: شنا به افراد دارای وزن بالا و چاق کمک می کند که وضعیت جسمانی خود را بهبود ببخشند. شنا علاوه بر ایجاد احساس آرامش و راحتی بیشتر، آثار مثبتی بر انعطاف پذیری مفاصل داشته و انجام منظم آن منجر به کاهش وزن و پایین آوردن فشار خون خواهد شد.

وی درباره کاهش خطرات تهدید کننده سلامت عمومی مرتبط با استخر گفت: با توجه به عمومی بودن استخرها، مدیریت مجموعه ها باید از آب سالم یا تأیید شده از مراجع بهداشتی برای تامین آب استخر و حوضچه های آبگرم و آبسرد استفاده شود. همچنین به منظور پیشگیری از برق گرفتگی شناگران از عبور سیم های برق افقی و مدارهای الکتریکی محافظت نشده از لبه استخر جلوگیری کرده و از تهویه مناسب و قوی در محوطه استخر استفاده کنند.

این کارشناس ارشد سلامت محیط بیان کرد: وجود تمامی تجهیزات نجات غریق در محوطه استخر الزامی است و باید از دسترسی افراد به داخل استخر در ساعات تعطیلی استخر یا خارج از سرویس دهی جلوگیری شود. همچنین استخر نباید بیش از حد شلوغ باشد.

وی با اشاره به ضرورت رعایت نکات بهداشتی اظهار کرد: نظارت بر ایمنی محیط استخر از جمله عدم وجود شیشه یا اجسام نوک تیز و برنده در داخل و اطراف محوطه، همچنین وجود علامت مناسب نشان دهنده عمق استخر ضروری است. مدیران و کارکنان استخرها در جهت حفظ سلامت مراجعین باید از مواد شیمیایی که دارای تأییدیه هستند استفاده کرده و در نحوه به کارگیری آنها برای تصفیه و گندزدایی آب استخر بر اساس دستورالعمل ها اقدام کنند.

والایی در ادامه گفت: مدیران استخر باید نسبت به اخذ تأییدیه و مجوزهای بهداشتی از مراکز بهداشت اقدام کرده و از آئین نامه بهداشتی استخرهای شنا تبعیت کنند. رعایت نکات ایمنی، ملاحظات حفاظتی و حوادث و همچنین الزام به استخدام و حضور فعال ناجیان غریق در ساعات فعالیت استخر از وظایف مهم مدیران استخر است. همچنین نصب جعبه کمک های اولیه، نظافت و گندزدایی مداوم حوضچه ها، محل رختکن ها، دوش ها و تصفیه و کلرزنی مداوم حوضچه آبگرم و آبسرد در استخرها لازم است.

وی در مورد کنترل مسائل بهداشت فردی و ایمنی در استخرهای شنا گفت: مدیران استخرها ملزم هستند از پذیرش مراجعان بیش از حد ظرفیت استخر خودداری کنند. همچنین از ورود افراد بیمار خصوصاً سرماخورده و دارای آبریزش بینی به استخرها ممانعت کرده و در مورد ورود آب استخر به دهان مانند

بلعیدن و قورت دادن آب استخر به شناگران توصیه لازم را گوشزد کنند. به علاوه دوش گرفتن قبل از ورود به استخر و ضدعفونی کردن پاها در حوض پاشویه توسط شناگران از اصول بهداشتی و مهم در جلوگیری از انتقال قارچها و عوامل بیماری زا است.