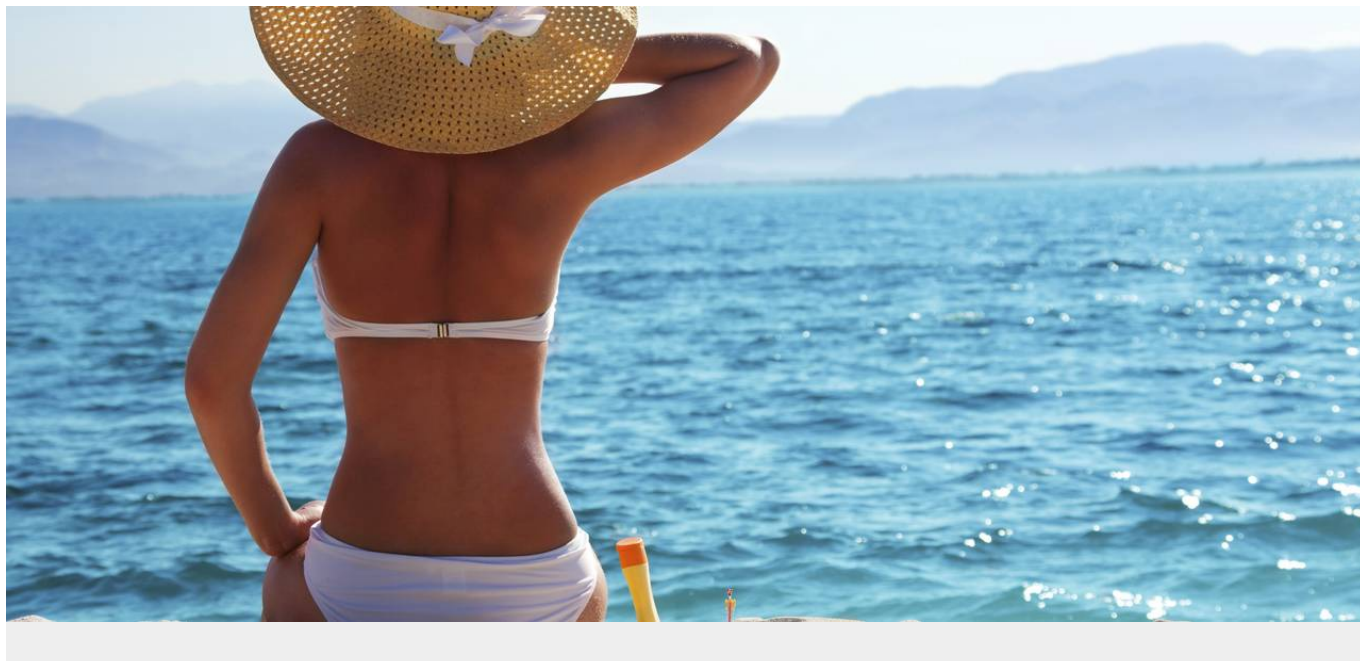




Irena Piekarska, 2021-07-19 10:51

Czym można się zarazić na kąpielisku?



Kiedy podczas plażowania roztopia nas tropikalny żar ratunku szukamy w chłodnej wodzie. Zanim jednak do niej wskoczymy sprawdźmy zalecenia instytucji monitorujących epidemiologiczne bezpieczeństwo kąpieliska. I pamiętajmy - ewentualne zakazy kąpieli są po to, by uratować nasze zdrowie a nawet życie.

Nie po to jedziemy na wakacje, by studiować wiedzę o życiu mikroorganizmów. Jednak podstawowa znajomość tematu może się przydać na wypadek, gdy zdrowie, pozornie bez powodu zacznie szwankować. Po prostu profilaktyka zawsze popłaca. Zmieniający się klimat powoduje wzrost temperatur, a w konsekwencji wzrost zagrożeń mikrobiologicznych. Epidemiolodzy zwracają uwagę, że w związku z tym nawet podczas beztróskich wakacji, zupełnie niechcący, możemy zarazić się różnymi chorobami, a przyczyną będzie kąpiel w morzu, jeziorze czy innym akwenu wodnym. Woda „na oko jest czysta”, ale ze względu na obecne w niej mikroorganizmy może okazać się niebezpieczna dla zdrowia. Warto więc zachować zasady higieny i starannie stosować się do zaleceń instytucji monitorujących stan wód i plaż. Na strzeżonych kąpieliskach jest to o wiele łatwiejsze, bo wszelkie rekomendacje Sanepidu są na ogół komunikowane na plażowych tablicach, gorzej jest na dzikich plażach, choć i te od czasu do czasu podlegają kontroli. Bezpieczeństwo kąpieli pod względem czystości wody można sprawdzać w Internecie, zarówno Sanepid jak i inne władze zajmują się bieżącym monitorowaniem. <https://sk.gis.gov.pl/index.php/kapieliska/mapa>

Pod wpływem gorąca i małego falowania wody kilka razy w sezonie na polskich plażach pojawiają się szczególnie niebezpieczne dla ludzi sinice. Szybko się namnażają m.in z powodu spływających do większych akwenów zanieczyszczonych wód rzecznych. Łatwo je pomylić z glonami, bo podobnie jak one zalegają na brzegu, tworząc gęsty zielono – brunatny kożuch. W Polsce pojawiają się nad Bałtykiem, na

jeziorach, stawach. Po ogłoszeniu alertu pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody, bo ich obecność w niej jest wyjątkowo niebezpieczna dla zdrowia. Wydzielane przez nie toksyny unoszą się także w powietrzu, więc przebywanie i oddychanie tuż nad brzegiem w czasie ich wykwitu jest poważnym zagrożeniem. Zdarza się, że wraz z ich pojawieniem się zamykane są całe. Czasem jest to konieczne i całkowicie usprawiedliwione. Sinice wytwarzają niebezpieczne, trujące substancje, których erupcja następuje pod wpływem azotanów i fosforanów obecnych w wodzie. Wykwit sinic to nic innego jak szybki i masowy rozwój bakterii, neuro-, dermato- i hepatotoksyn zgubnych dla człowieka, zarówno poprzez kontakt ze skórą jak i drogi oddechowe. Sinice, choć wcześniej przez naukę uznawane były za rośliny, od niedawna zostały przeniesione jako prokarioty do królestwa bakterii. Wcześniej mylącą była ich zdolność do fotosyntezy, dlatego właśnie uznawano je za rośliny. Są organizmami niezwykle wytrzymałymi, odpornymi na ekstremalne warunki klimatyczne. Wytwarzane przez nie trujące związki mogą uszkodzić narządy wewnętrzne: wątrobę, nerki, układ nerwowy albo skórę. To zależy, która neurotoksyna przeważa w danym momencie. Objawy, które powinny niepokoić to nudności, wymioty, ból głowy, mięśni, dreszcze, gorączka. Również w przypadku ewentualnego kontaktu z sinicami mogą pojawić się krosty, bąble w jamie ustnej jak i silne zaczerwienienie skóry, wysypka i swędzenie. W takim wypadku i ze świadomością, że na plaży mieliśmy z nimi styczność należy niezwłocznie udać się do lekarza. Zatrucia są szczególnie groźne dla dzieci.

Równie groźne, dla dorosłych i dzieci są **bakterie e-coli** (*Escherichia coli*). To jeden z najczęściej występujących mikroorganizmów w wodach kąpielisk. Stanowią one część jelitowej flory bakteryjnej i tak długo jak pozostają w dolnym odcinku przewodu pokarmowego są nieszkodliwe dla zdrowia, a wręcz pożyteczne. Jednak gdy wraz z haustem zanieczyszczonej nimi wody przedostaną się do żołądka lub innej części ciała powodują znaczący uszczerbek na zdrowiu. Przede wszystkim wywołują sine zatrucie pokarmowe o bardzo nieprzyjemnym przebiegu z wymiotami, biegunką i wysoką gorączką. To szybko doprowadza do odwodnienia i silnego osłabienia. W kontakcie z nawet niewielką raną na skórze mogą utrudnić gojenie się jej i spowodować tworzenie ropni i nadkażeń. Są również groźne dla układu moczowego. Powodują infekcje i stany zapalne. Bakterie, które zwykle pojawiają się obok e-coli to paciorkowce kałowe. Także są przyczyną zatrucia o przebiegu podobnym do zatrucia pokarmowego. By uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji kąpieli w zanieczyszczonej mikrobiologicznie wodzie, warto stosować się do komunikatów, ale także unikać kąpieli w miejscach, gdzie do wody wchodzi zwierzęta, nawet te najbardziej zadbane i udomowione. Zresztą w kurortach coraz częściej wydzielane są plaże, na które nie wolno wprowadzać psów i innych zwierząt. I jest to całkowicie słuszne, w ten sposób przebywanie na plaży i kąpiel są bezpieczniejsze dla ludzi. Podczas przebywania na plaży i kąpieli, zwłaszcza w jeziorze, można również zakazić się gronkowcem złocistym. To bakteria występująca powszechnie w naszym otoczeniu, tak więc i kąpieliska nie są od niej wolne. Jeśli dostanie się wraz z wodą do otwartej nawet niewielkiej rany, otarcia na skórze, może spowodować powstanie ropnia lub czyraka, którego nie należy samodzielnie próbować usunąć czy leczyć domowymi sposobami. Gronkowiec wywołuje także inne choroby skóry, takie jak trądzik czy jęczmień, zapalenie mieszków włosowych na głowie i twarzy. Może także spowodować zapalenie spojówek i bardzo silne zatrucie pokarmowe.

To zapewne dla wielu osób zaskakująca informacja, ale w kąpielisku można również zarazić się chorobą weneryczną, która da o sobie znać jakiś po powrocie z wakacji. Powszechnie występującą *Chlamydia trachomatis*, bakteria, pasożyt wewnątrzkomórkowy. Jest przyczyną zapalenia cewki moczowej u mężczyzn, ziarniaka wenerycznego, lub zapalenia szyjki macicy. Najczęściej jest przenoszona poprzez kontakty seksualne, ale zakaźna zewnątrzkomórkowa postać chlamydii może zaatakować nasze organy w wodzie, tam gdzie kąpią się jej nosiciele. Niektóre typy tej bakterii wywołują nawracające zapalenie rogówki i spojówek. Gdy oczy zaczynają piec, swędzieć a uczucie obecności w nich piasku nie mija warto sprawdzić czy nie doszło do zakażenia właśnie tą bakterią. Podczas wakacyjnych kąpieli może też dojść do zakażenia rzęsistkiem pochwowym, który podobnie jak chlamydia jest zazwyczaj przenoszony drogą płciową. To jednokomórkowy pierwotniak, który u kobiet wywołuje do czterech tygodni po zakażeniu zapalenie dróg rodnych, o czym dają znać obfite upławy o silnym zapachu i żółtym zabarwieniu. Natomiast

u mężczyzn jego obecność jest utajona, ale stają się oni nosicielami choroby. Reasumując korzystajmy z dobrodziejstw wakacji, ale świadomie, by choroby nie zakłócały wypoczynku ani powrotu do domu.