

濕疹與游泳

雖然游泳是一個有益身心有愉快的活動，很多患有濕疹的病人因為害怕受到感染和怕經過化學品處理的泳水而刺激皮膚，不敢去游泳。可是，其實只要跟從些少基本措施，大部分的濕疹病人都可以享受游泳的樂趣。

1. 落水前，於肌膚塗上一層凡士林或你常用的乳液，去作為保護你肌膚的屏障。
2. 離開泳池或沙灘時，徹底地用乾淨水洗去身上殘餘的泳池消毒劑或鹽和沙的顆粒。
3. 用一條柔軟的毛巾去印乾自己和塗上大量你喜歡的乳液。你可能需要等乳液被肌膚吸收完畢才好穿衣。

如有任何疑惑, 我們建議在使用游泳池前和醫生商量。

消毒方法

1: 漂水 (氯)

- ◆ 被大部分的游泳池使用
- ◆ 基本上刺激皮膚得最少
- ◆ 可是仍然對有些人有問題

2: 臭氧或紫外線

- ◆ 被小部分的游泳池使用
- ◆ 含少量漂水

3: 溴消毒劑

- ◆ 被某部分的游泳池使用
- ◆ 比起漂水刺激皮膚得更多
- ◆ 不含漂水

不含漂水類型

4: Baquacil 和 銅/銀離子化

- ◆ 單獨使用
- ◆ 不適用於大型泳池

5: 再循環水

了解游泳池

- ◆ 解釋你詢問的原因，大部分的泳池都樂於解答你的問題
- ◆ 查詢他們使用甚麼類型的消毒劑
- ◆ 查詢他們何時加入消毒劑因為漂水會揮發所以漂水濃度會隨着時間降低。
- ◆ 查詢他們多久會檢查消毒程度和消毒程度是否達到安全標準。因為過量的化學品會導致皮膚刺激，所以游泳池應該以最少的消毒劑去確保泳池處於安全範圍。

皮膚刺激

- ◆ 長時間讓皮膚處於溫暖，消毒過的水會令到皮膚乾涸和受刺激。
- ◆ 泳池消毒劑並不能消滅所有細菌所以皮膚仍有機會受到感染。
- ◆ 有時你可能會感染毛囊炎，雖然這通常只會發生於沒有好好消毒的spa池內。
- ◆ 鹽水和砂粒可能會刺激某些濕疹病人的肌膚，特別是如果皮膚有裂痕或爆擦的話，鹽粒或砂粒會藏入裂痕裡頭並刺激皮膚。

我可以待在游泳池多久？

如果你不習慣泳池水，你的肌膚很大機會會對水中的化學品產生敏感。所以建議你們慢慢地增加在水中的時間。

如果發生皮膚敏感，諮詢你的醫生和停止游泳直到你的皮膚康復。