



خارش شناگر Swimmer's Itch

خارش شناگر چیست؟

خارش شناگر گونه‌ای جوش است که در اثر واکنش آلرژیک به انگل‌های کوچک کرممانندی به نام کیپلک خون ایجاد می‌شود. کیپلک خون چرخه‌ی حیات خود را به شکل انگلی در بدن حلزون آبی و در جریان خون پستانداران دریایی، مرغابی‌ها یا سایر پرندگان آبی می‌گذراند. لارو کیپلک خون در طول چرخه‌ی حیات خود از بدن حلزون میزبان خارج می‌شود و نزدیک به سطح آب در انتظار میزبان پرنده یا پستاندار شنا می‌کند.

چطور ممکن است مبتلا به خارش شناگر شوم؟

اگر لارو کیپلک خون در آب باشد و شما هم در آن آب باشید (مثلاً شنا می‌کنید یا راه می‌روید)، احتمال دارد که لاروها به زیر پوست شما وارد شوند. از آنجا که لارو نمی‌تواند داخل بدن انسان زنده بماند، تقریباً بلافاصله می‌میرد. واکنش به این لاروهای کوچک در زیر پوست موجب خارش شناگر می‌شود.

خارش شناگر از فردی به فرد دیگر قابل انتقال نیست.

این انگل‌ها در کجا یافت می‌شوند؟

این انگل‌ها در بسیاری از دریاچه‌ها، برکه‌ها، و آب‌های ساحلی در بریتیش کلمبیا و معمولاً در ماه‌های گرم تابستان پیدا می‌شوند. لاروهای آنها به احتمال بیشتر نزدیک به سطح آب و در کرانه‌های آبهای شیرین و سواحل دریا پیدا می‌شوند.

مواردی از خارش شناگر در کرانه‌های ساحلی بی‌سی هم گزارش شده است، هرچند که کمتر رایج است.

چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به خارش شناگر هستند؟

کودکان خردسال که در بخش‌های کم عمق پهنه‌های آبی راه می‌روند یا آب‌بازی می‌کنند ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند زیرا:

- آنها دائم خیس هستند و کاملاً خشک نمی‌شوند

- آنها معمولاً کنار ساحل بازی می‌کنند که انگل‌ها حضور بیشتری دارند
- پوست کودکان خردسال از پوست بزرگسالان حساس‌تر است

چگونه می‌توانم از خارش شناگر پیشگیری کنم؟

هیچ روش قطعی برای پیشگیری کامل از خارش شناگر وجود ندارد مگر آنکه از پهنه‌های آبی پر هیز کنید. البته اقدامات احتیاطی هم وجود دارد که می‌توانید انجام دهید:

- قبل از وارد شدن به هر دریاچه، برکه یا ساحل، با سایر بازدید کنندگان منطقه، مسئولان بهداشتی محلی، یا مسئولان پارک در باره‌ی وضعیت آب صحبت کنید
- بررسی کنید که آیا علائم اعلام احتمال وقوع خارش شناگر در سواحل عمومی، دریاچه‌ها یا اماکن پیک‌نیک وجود دارد. این علائم در تمام سواحل وجود ندارند. اگر از کیفیت آب مطمئن نیستید، از مکان‌هایی که علف زیادی روییده است پر هیز کنید. احتمال وجود تعداد بیشتری حلزون و لارو در اطراف گیاهان آبی بالاتر است
- برای ورود به آب از اسکله استفاده کنید تا احتمال قرارگیری در معرض این انگل کاهش یابد چون لاروها بیشتر نزدیک به ساحل هستند. مطمئن شوید که شنا کردن در چنین سازه‌هایی مجاز باشد و در آب‌های ناآشنا شیرجه نزنید. به HealthLinkBC [File#39 نکات ایمنی برای شناگران](http://File#39) رجوع کنید یا با انجمن نجات غریق به نشانی www.lifesaving.bc.ca/ تماس بگیرید تا آگاهی بیشتری درباره‌ی ایمنی شنا و پیشگیری از غرق شدن کسب کنید
- به محض خروج از آب، خودتان را با حوله کاملاً خشک کنید. در صورت امکان، اول دوش بگیرید و بلافاصله خود را کاملاً خشک کنید. البته دوش گرفتن باعث زدودن لاروهایی که وارد پوست شده باشند نمی‌شود

نشانه‌های ابتلا چیست؟

نشانه‌ها می‌تواند شامل خارش خفیف تا جوش‌های قرمز با خارش شدید بشود. خاراندن آنها می‌تواند موجب درد شدید و التهاب بشود، یا موجب عفونت پوست شما شود. شدت نشانه‌های شما با توجه به تعداد لاروهای که وارد پوستتان شده‌اند، و میزان حساسیت شما به آنها متفاوت خواهد بود. نشانه‌ها در صورت تکرار قرارگیری در معرض انگل بدتر خواهد شد.

در حالی که بدن شما خشک می‌شود و لاروها شروع به ورود به پوست شما می‌کنند، ممکن است احساس مورمور به شما دست بدهد. نقاط کوچک قرمز رنگی به اندازه سوزن ته گرد ظاهر می‌شوند که در عرض چند ساعت تبدیل به جوش‌های بزرگتر قرمز می‌شوند. همراه با رشد این نقطه‌ها، احساس مورمور تبدیل به خارش شدید می‌شود.

نشانه‌ها چه مدت طول می‌کشند؟

جوش ممکن است ظرف 12 ساعت پس از آلودگی ظاهر شود. واکنش بدن شما ممکن است بین 2 تا 5 روز طول بکشد و نشانه‌ها ممکن است تا 2 هفته ادامه داشته باشد.

تکرار آلودگی معمولاً باعث بدتر شدن آن می‌شود چون افراد به لاروها حساس‌تر می‌شوند و هر دفعه واکنش‌های شدیدتری بروز می‌دهند.

خارش شناگر را چگونه درمان کنم؟

با انجام برخی اقدامات می‌توانید میزان خارش را کاهش دهید. برای انتخاب درمان مناسب با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

درمان‌ها و توصیه‌های رایج عبارتند از:

- از لوسیون کالامین ساده استفاده کنید
- آنتی‌هیستامین بخورید. برای کودکان، با مراقبتگر بهداشتی مانند داروساز محل، پزشک خانواده یا هلث لینک بی‌سی مشورت کنید. آنتی‌هیستامین ممکن است باعث خواب‌آلودگی کودکان کم سن شود یا با تحریک سیستم عصبی موجب بیش‌فعالی شود
- داخل وان کمی آب ولرم و 3 قاشق غذاخوری جوش شیرین بریزید و حمام کنید
- حمام جودوسر کلونیدی بگیرید
- از کمپرس سرد استفاده کنید
- خود را نخارانید. اگر زیاد بخارانید، ممکن است جوش‌ها عفونی شوند

آیا خارش شناگر خطرناک است؟

جوش‌ها و خارش می‌تواند آزاردهنده باشد، به ویژه برای کودکان خردسال، اما خطر جدی نباید داشته باشند. البته اگر در اثر خاراندن زیاد دچار عفونت پوستی بشوید، باید به مراقبتگر بهداشتی مراجعه کنید.

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی خارش شناگر، بروشور وزارت محیط زیست را در نشانی زیر ببینید:

www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality