

# อะไรอยู่ในสระน้ำ



■ เรื่อง : จุฑารัตน์ ทัพย์นาคา

“

อันตรายแฝงจากสระว่ายน้ำ  
ที่นอกเหนือจากเชื้อโรคและ  
พบมากกับผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ  
คืออันตรายที่เกิดขึ้นกับพื้นผิวพื้น  
หรือภาวะพื้นกร่อน

”

**ป**ัตเทอมหน้าร้อนนี้ไม่มีที่ไหนจะดับร้อน  
ได้ดีกว่าสระว่ายน้ำในหมู่บ้านหรือตาม  
สโมสร ถ้าเป็นสระว่ายน้ำในร่มที่มีหลังคา  
กันแดดก็จะมีน้ำที่อุ่นกว่าน้ำจืดร้อนใ้  
มาเล่นกันแต่ที่วอร์ม ถ้าเป็นสระกลางแจ้ง แต่ตม  
ลมตกถึงจะดีก็มักจะมีน้ำที่อุ่นกว่าน้ำจืดร้อนใ้  
ผิวกรียม

ภัยจากรังสียูวี อย่างดีก็ทำให้หน้าดำผิวดำ  
ก่อนลงสระก็ทาครีมกันแดดพอกเสียหน่อยพอได้  
ผิวออกสีแทนสวยแต่สระน้ำที่ไม่ได้รับการดูแล  
อย่างถูกสุขลักษณะต่างหากที่แฝงด้วยอันตรายที่  
ผู้ใช้บริการมองไม่เห็น และคงนึกไม่ถึงว่า สระว่ายน้ำ  
น้ำที่ไม่สะอาดอาจส่งผลต่อสุขภาพพบบนได้  
ทันตแพทย์กล่าวว่า สระว่ายน้ำที่ไม่ได้  
มาตรฐาน นอกจากเป็นแหล่งแพร่ระบาดของ

เชื้อโรคหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น โครโมอีตา อีกลีแบ ทูอีกลีแบ โรคผิวหนัง ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหารผิดปกติ โรคเยื่อเมือก อีกลีแบ ช่องหูชั้นนอกอีกลีแบแล้ว หากนำไปในสภาวะที่มีความเป็นกรดตกมากเป็นไปนั้น ส่งผลให้ผู้ใช้บริการเป็นประจำประสบกับสภาวะผิวหนังร่อนและอาการเสียวฟันได้

ทันตแพทย์หญิงจันทนา อึ้งรุจักดี ทันตแพทย์จากกองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า อันตรายจากสระว่ายน้ำที่นอกเหนือจากเชื้อโรคและหมอกกับผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ คืออันตรายที่เกิดขึ้นกับฟันผุหรือภาวะฟันกร่อน ซึ่งเกิดจากการสูญเสียฟันผิวของฟันเนื่องมาจากปฏิกิริยาทางเคมี เมื่อฟันต้องสัมผัสกับสารเคมีที่มีความเป็นกรด โดยเฉพาะเมื่อมีการต-เบส หรือค่า พีเอช ตั้งแต่ 3.5 หรือต่ำกว่านั้นโดยไม่มีเชื้อจุลินทรีย์เป็นสาเหตุร่วม

ฟันกร่อนเป็นสภาพสูญเสียฟันผิวที่เอียงการซึ่งร่างกายไม่สามารถฟื้นฟูให้กลับมากในสภาพดั้งเดิมได้ และหากเกิดการสูญเสียอีกจนเงี่ยงขึ้นเนื้อฟันก็จะส่งผลให้เกิดอาการเสียวฟันอีกครั้ง อีกทั้งรูปร่างของฟันเมื่อลักษณะที่ผิดปกติทั้งขนาดและปัญหาต่อความสวยงามรวมถึง ลักษณะการสบฟันและการบดเคี้ยวอาหารที่ไม่สมบูรณ์ จน

ต้องพึ่งการรักษารากทันตแพทย์ทันตแพทย์หญิงจันทนา กล่าว

จากการตรวจสอบคุณภาพน้ำในสระว่ายน้ำ โดยเจ้าหน้าที่ของกรมอนามัยในช่วงปี พ.ศ.2547-2548 ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 476 ตัวอย่าง พบตัวอย่างน้ำที่ไม่ได้มาตรฐานมากกว่า 85 เปอร์เซ็นต์ ตลอดจนส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อภาวะฟันกร่อนในผู้ว่ายน้ำ 87 เปอร์เซ็นต์ของสระว่ายน้ำที่สำรวจพบค่าที่ต่ำกว่ามาตรฐาน

เนื่องจากระบบดูแลคุณภาพน้ำในสระว่ายน้ำในปัจจุบันยังมีข้อจำกัดโดยไม่สามารถตรวจสอบความเข้มข้นของคลอรีนได้ทันที หากคลอรีนมีความเข้มข้นสูงมาก คลอรีนส่วนเกินจะทำให้เกิดสารพิษสะสมในร่างกาย อาทิ สารก่อมะเร็ง จนอาจเป็นอันตรายโดยเฉพาะในช่วงที่เติมคลอรีนใหม่ๆ แต่พอคลอรีนเจือจางโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคคิดเชื้อ ต่างๆ กลับขึ้นมาก็อีกครั้ง

ผู้ประกอบการกิจการสระว่ายน้ำหรือผู้ดูแลสระว่ายน้ำส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในการใช้สารเคมีปรับปรุงคุณภาพน้ำ ทั้งการใส่ สารส้ม คลอรีน น้ำยากำจัดสาหร่ายเพื่อฆ่าเชื้อโรคอย่างไม่เหมาะสม โดยพบความเป็นกรด-ด่าง และไฮยาบูริก เอซิด หรือแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดโรคเป็นจำนวนมาก สระว่ายน้ำจึงกลายเป็นแหล่งอันตรายต่อผู้ใช้บริการในปัจจุบัน น.พ.บรรณานันท์วิฑูฒ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

สาเหตุของภาวะความเป็นกรดที่เกิดขึ้นในสระว่ายน้ำมีหลายปัจจัยซึ่งหนึ่งในนั้นเกี่ยวข้องกับผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำด้วย อาทิ ปัจจัยในร่างกาย เช่น การอาเจียนบ่อยๆ ซึ่งทำให้เกิดกรดในช่องปาก หรือปัจจัยภายนอก เช่น การรับประทานอาหารที่เป็นกรดซึ่งไม่ผลไม้มันหรือน้ำอัดลมเป็นประจำด้วย

ทันตแพทย์หญิงจันทนา บอกว่า จากสถิติพบว่าอุบัติการณ์ของการเกิดฟันกร่อนจากการว่ายน้ำ มักสัมพันธ์ต่อความถี่ของการใช้สระว่ายน้ำคือ หากมีความถี่ในการใช้บริการสูงตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์ขึ้นไปจะมีความเสี่ยงเป็น 3.8 เท่า ของผู้ที่ว่ายน้ำน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะในกลุ่มของนักกีฬาว่ายน้ำที่มีความเสี่ยงเพิ่ม 7.2 เท่า เนื่องจากต้องฝึกซ้อมทุกวัน ในขณะที่สระว่ายน้ำที่มีความเป็นกรดตกมาก ผู้ที่ใช้บริการเพียงวันละ 2 ชั่วโมงเพียง 4 สัปดาห์ก็ตรวจพบฟันกร่อนได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำจะวางใจได้อย่างไรในการใช้บริการสระว่ายน้ำและจำ

หน้าที่ดูแลความสะอาดของสระต้องปฏิบัติอย่างไรเพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้ใช้บริการ

ทันตแพทย์หญิงแนะว่า ในส่วนของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ จะต้องดูแลตัวเองเป็นสำคัญ ด้วยการสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบของสระน้ำ ว่ามีการตรวจ

สอบคุณภาพน้ำอย่างถูกต้องหรือไม่ ตลอดจนสังเกตอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นขณะว่ายน้ำเช่น อาการ แสบตา เข็ดฟัน เสียวฟัน หรือ สิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นบริเวณผิวหนังเพื่อแจ้งต่อผู้ดูแลสระให้ดำเนินการแก้ไขอย่างทันที่

นอกจากนี้การดูแลร่างกายให้สะอาดยังเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสามารถระพึงกระทำ เพราะเมื่อร่างกายสัมผัสน้ำในสระสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคจากผู้ใช้บริการจะปนเปื้อนกับน้ำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็น เหงื่อ ไคล เซลล์ผิวหนัง เส้นผม สิ่งสกปรกจากเล็บมือและเท้า ครีมนันแดด ครีมทาผิว รวมถึง แบคทีเรีย ไวรัสและโปรตีนตัวอื่น ที่ก่อให้เกิดโรคอันเกิดจากสิ่งขับถ่าย รวมถึงแหล่งที่มาของสิ่งสกปรกจากภายนอกเช่น ฝุ่น ใบไม้ที่ร่วงหล่นจากใบไม้บริเวณใกล้เคียง เกสรดอกไม้ ฉี่และมูลของสัตว์ที่อยู่ใกล้เคียง

ดังนั้นผู้ใช้บริการควรระวังชำระล้างร่างกายให้สะอาดก่อนลงสระ สวมหมวก เพื่อหลีกเลี่ยงสาเหตุของเชื้อโรคจากร่างกายปนเปื้อนลงในน้ำ รวมถึงป้องกันและไม่แพร่กระจายเชื้อโรคในสระว่ายน้ำให้เพิ่มขึ้นด้วย

ส่วนวิธีอื่นก็ปัญหาในส่วนของนักกีฬาว่ายน้ำที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดฟันกร่อนสามารถทำได้ให้ให้นักกีฬาว่ายน้ำใส่หมวกกันน้ำขณะลงฝึกซ้อม ซึ่งจะช่วยให้อุณหภูมิของฟันคงความแข็งแรงอีกทั้งยังช่วยลดอาการเสียวฟันให้หายไปทันตแพทย์หญิง กล่าว ●