

حكة السباحين Swimmer's itch

كيف يمكنني تجنب حكة السباحين؟

لا توجد طريقة لتجنب حكة السباحين تماماً إلا بتجنب المسطحات المائية. ومع ذلك، هناك بعض الاحتياطات التي يمكنك اتخاذها:

- تحدث مع زوار آخرين للمنطقة، أو مسؤولي الصحة المحليين، أو ممثلي الحدائق العامة حول حالة المياه قبل دخول أي بحيرة أو بركة أو شاطئ.
- تحقق من وجود علامات تحذيرية على الشواطئ العامة والبحيرات ومناطق النزهات لمعرفة ما إذا كانت هناك إشعارات تفيد باحتمالية وجود حكة السباحين. لا تحتوي جميع الشواطئ على لافتات تحذيرية بشأن حكة السباحين. إذا كنت غير متأكد من المياه، تجنب المناطق التي تكثر فيها الأعشاب الضارة. قد يكون هناك المزيد من القواقع واليرقات حول النباتات المائية.
- استخدم الرصيف أو المرسى لدخول المياه للمساعدة في تقليل خطر التعرض، إذ قد تكون اليرقات أكثر وجوداً بالقرب من الشاطئ. تأكد من أن هذه المنشآت معتمدة للسباحة ولا تغطس في مياه غير معروفة. تفضل زيارة ملف [HealthLinkBC](#) رقم 39: نصائح السلامة للسباحين أو اتصل بجمعية Lifesaving Society على www.lifesaving.bc.ca للمزيد من المعلومات حول سلامة السباحة والوقاية من الغرق.
- جفف نفسك بمنشفة بمجرد خروجك من الماء. عند الإمكان، استحم وجفف نفسك على الفور. لكن الاستحمام لن يزيل أي يرقات قد اخترقت جلدك.

ما الأعراض؟

قد تتراوح الأعراض من تهيج خفيف إلى طفح جلدي أحمر شديد مصحوب بحكة. قد يتسبب الحك في ألم شديد وتورم أو التهاب الجلد. ستعتمد شدة الأعراض على عدد اليرقات التي تصل إلى جلدك ومدى حساسيتك لها. تميل الأعراض إلى التفاقم بعد التعرض المتكرر.

عندما تبدأ بشرتك بالجفاف وتبدأ اليرقات باختراقها، قد تشعر بإحساس بالوخز. ستظهر بقع حمراء صغيرة بحجم رأس الدبوس، وستنمو لتصبح طفحاً جلدياً أحمر أكبر حجماً في غضون عدة ساعات. مع ازدياد حجم هذه البقع الحمراء، يتحول الشعور بالوخز إلى حكة شديدة. قد تظهر أيضاً بثور حمراء اللون، والتي تتحول إلى بثور صغيرة.

ما هي حكة السباحين؟

حكة السباحين هي طفح جلدي ناتج عن رد فعل تحسسي تجاه طفيليات صغيرة تشبه الديدان تسمى البلهارسيا. تقضي البلهارسيا دورة حياتها كطفيليات في أجسام القواقع المائية وفي مجرى دم الثدييات المائية والبط والطيور المائية الأخرى. خلال دورة حياتها، تغادر يرقات البلهارسيا (تسمى السركاريا) مضيفها من القواقع وتسيح بالقرب من سطح الماء، بحثاً عن مضيفين من الطيور والثدييات.

كيف يمكن أن أصاب بحكة السباحين؟

إذا كانت يرقات البلهارسيا موجودة في مسطح مائي وكنت في ذلك الماء (تسبح أو تخوض فيه) فهناك احتمال أن تخترق جلدك يرقة واحدة أو أكثر. بما أن اليرقات لا تستطيع البقاء على قيد الحياة داخل جسم الإنسان، فإنها ستموت على الفور تقريباً. إن رد الفعل تجاه هذه اليرقات الطفيلية الصغيرة الموجودة تحت الجلد هو الذي يسبب حكة السباحين.

لا يمكن أن تنتقل حكة السباحين من شخص لآخر.

أين توجد هذه الطفيليات؟

توجد طفيليات البلهارسيا في العديد من البحيرات والبرك والمياه الساحلية في بريتش كولومبيا، وعادة ما يكون ذلك خلال أشهر الصيف الدافئة. يزيد احتمال وجود يرقاتها تطفو بالقرب من السطح في المياه الضحلة على طول شواطئ المياه العذبة والشواطئ الساحلية.

تم الإبلاغ عن حالات حكة السباحين في جميع أنحاء كندا، بما في ذلك بريتش كولومبيا، وشمال الولايات المتحدة.

من هم الأكثر عرضة للإصابة بحكة السباحين؟

- قد يكون الأطفال الصغار الذين يخوضون ويلعبون في المسطحات المائية الضحلة أكثر عرضة للخطر لأنهم:
 - يبقون في الماء لفترة أطول وقد لا يجفون أنفسهم تماماً بعد ذلك
 - يلعبون عادةً على الشاطئ حيث يكثر وجود البلهارسيا ويرقاتها
 - قد تكون بشرة الأطفال الصغار أكثر حساسية من بشرة البالغين

كم تدوم الأعراض؟

قد يظهر طفح جلدي في غضون 12 ساعة بعد الإصابة. قد يستمر رد الفعل من يومين إلى خمسة أيام، وقد تستمر الأعراض لمدة تصل إلى أسبوعين.

عادةً ما تكون العدوى المتكررة أسوأ. يصبح الأشخاص أكثر حساسية تجاه اليرقات، وتتطور لديهم ردود فعل أشد في كل مرة.

كيف أعالج حكة السباحين؟

هناك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها والتي قد تقلل من الحكة. استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك بشأن العلاج المناسب لك.

تشمل العلاجات والنصائح الشائعة ما يلي:

- ضع غسول الكالامين العادي
- تناول مضادات الهيستامين. بالنسبة للأطفال، استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك مثل الصيدلي المحلي أو طبيب العائلة أو HealthLink BC. قد تسبب مضادات الهيستامين النعاس لدى الأطفال الصغار. قد تحفز مضادات الهيستامين الجهاز العصبي، مما يسبب فرط النشاط.
- اجلس في حوض استحمام يحتوي على كمية قليلة من الماء الفاتر مع إضافة 3 ملاعق كبيرة من بيكربونات الصوديوم إلى الماء
- خذ حمامات بدقيق الشوفان الغروي.
- ضع كمادات باردة
- تجنب الحك لأن الطفح الجلدي قد يلتهب

هل حكة السباحين خطيرة؟

قد يكون الطفح الجلدي والحكة مزعجين للغاية، خاصة للأطفال الصغار، ولكن لا ينبغي أن يكون هناك أي خطر جسيم. ومع ذلك، إذا حدث التهاب جلدي نتيجة الحكة، توجه إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول جودة المياه الترفيهية، تفضل بزيارة: www2.gov.bc.ca/gov/content/environment/air-land-water/water/water-quality/recreational-water-quality