

پیشگیری از آفتاب سوختگی

ارديبهشت ۲۲، ۱۳۹۱



Category: [بهداشت و سلامت](#)

Tags: [بهداشت](#)، [سرطان پوست](#)، [سوختگی](#)، [کرم ضدآفتاب](#)

نورخورشید برای بدن مفید و لازم است. نور خورشید برای ساختن ویتامین در بدن ضروری است و کودکانی که نور خورشید به آنها نمی‌رسد، دچار نرمی استخوان (راشیتیزم) می‌شوند. اما نور خورشید عوارض گوناگونی از جمله تیرگی پوست، آفتاب سوختگی و آسیب‌رسانی به غشاء سلول و که مقدمات سرطان پوست را فراهم می‌کند، دارد.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز، امواج تابشی خورشید که به زمین می‌رسند به دودسته مرئی و نامرئی تقسیم میشوند. امواج ماورای بنفش و امواج مادون قرمز. اثرات گرمایی خورشید مربوط به امواج مادون قرمز می‌شود و اما امواج ماورای بنفش که به دو نوع و دسته‌بندی می‌شوند. دکتر فرامرز رفیعی در مورد اثرات آسیب‌رسان امواج نامرئی نور خورشید و راه‌های مبارزه با آن سخن می‌گوید.

● اثرات آسیب‌رسان امواج نامرئی خورشید کدامند؟

امواج ماورای بنفش و مادون قرمز می‌توانند باعث بروز انواع سرطان‌های پوستی، کک و مک، لک‌های پوستی و انواع ضایعات خشکی پوست، قرمزی پوست، تحت عنوان آفتاب سوختگی و برنزه شدن پوست و پیری زودرس شوند.

● برنزه کردن پوست چه مضراتی دارد؟

برنزه شدن یا برنزه کردن پوست بی‌هیچ تردیدی آسیب‌رسان است. زیرا برای برنزه شدن حتماً به ساختمان آسیب وارد می‌آید. برنزه شدن پوست نوعی واکنش دفاعی پوست در برابر امواج مضر خورشید است و نباید برای مقاصد زیبایی سلامتی خود را به خطر انداخت.

● راه‌های مبارزه با امواج آسیب‌رسان خورشید را نام ببرید؟

برخورد هوشیارانه با آفتاب. به این معنا که بدون محافظ در برابر نور خورشید قرار نگیریم و حتماً ضد آفتاب استفاده نیم

● انواع ضد آفتاب‌ها را نام ببرید؟

ضد آفتاب‌های فیزیکی و ضدآفتاب‌های شیمیایی. ضد آفتاب‌های فیزیکی آن‌هایی هستند که دارای اکسید روی، اکسید تیتانیم، اکسید آهن، تالک، کائولین و کالامین هستند که نور خورشید را در طیف‌های ماورای بنفش و مادون قرمز و مرئی پراکنده می‌کنند و باز می‌گردانند و یا جذب می‌کنند.

ضدآفتاب‌های شیمیایی دارای موادی هستند که بر اساس خواص شیمیایی خود بر تغییر طول موج بخش‌هایی مضر نور و تبدیل آن به بخش غیرمضر عمل می‌کنند و شامل موادی می‌باشند که بر علیه انواع امواج ماورای بنفش عمل می‌نمایند.

● چرا بهتر است از ضدآفتاب‌هایی که ضد آب هستند، استفاده کرد؟

برای این که اثرات مواد ضدآفتاب مورد استفاده در اثر شستشوی ناشی از تعریق، از بین نرود و فقط به هنگام شنا کردن از ضدآفتاب‌های ضدآب استفاده نمی‌کنیم بلکه به طور کلی بهتر است ضدآفتاب ما ضد آب باشد.

● عیار محافظتی یک ضدآفتاب یا چیست؟

میزان محافظت ضدآفتاب را بر علیه آسیب‌رسان بیان می‌کند. به این معنا که اگر ضدآفتاب به طور مثال بیست باشد به این معنای آن است که این ضدآفتاب شما را به میزان بیست برابر بیشتر در مقابل امواج آسیب‌رسان محافظت می‌کند و زمان ایجاد حداقل آسیب قرمزی پوست را به همین میزان به تاخیر می‌اندازد.

بر اساس نتایج تحقیقات مراکز معتبر دنیا برای یک پوست طبیعی بدون عارضه و بیماری حداکثر مجاز در شرایط معمول و با میزان تابش معمول ۳۰ است. ولی عیارهای بالاتر محافظتی برای افراد با بیماری‌های پوستی که پزشک متخصص پوست و مو تشخیص می‌دهد یا افرادی که برای زمان‌های طولانی‌تر به مناسبت‌های شغلی در معرض تابش قرار می‌گیرند یا افراد با پوست طبیعی برای اسکی‌کردن روی آب یا شنا کردن توصیه می‌شود.

● آیا برای امواج ماورای بنفش نوع و نوع عیارهای محافظتی جداگانه وجود دارد؟

بله به طور مثال برای نوع ماورای بنفش و برای ماورای بنفش نوع زکرم می شود.

● خصوصیات یک ضدآفتاب خوب که موقع خرید باید مورد توجه قرار گیرد چیست؟

یک ضدآفتاب خوب باید حاوی مواد فعال بر علیه امواج ماورای بنفش نوع و نوع و امواج مادون قرمز داشته باشد. ضد آب باشد. متناسب با نوع رنگ پوست باشد. لازم به توضیح است که بر طبق تقسیم بندی متخصصین شش تیپ پوستی در دنیا وجود دارد که روشن ترین رنگ متعلق به افراد ایرلندی است که تیپ یک می باشند و تیپ شش هم تیره ترین رنگ پوستی متعلق به سیاهپوستان است اما رنگ پوست ایرانی ها متعلق به تیپ ۴ یا ۵ است و افراد روشن تر ما متعلق به گروه ۲ هستند. بر طبق استاندارد برای ایرانی ها برای فعالیت های خارج از منزل ۱۵ تا ۲۰ برای شرایط معمول مطرح است.

یک ضد آفتاب خوب باید متناسب با نوع پوست باشد. مثلا برای فردی با پوست چرب یا پوست خشک یا مخلوط، نرمال و یا حساس باید از انواع مرتبط با نوع پوست استفاده کرد که به روی ضدآفتاب حتما قید شده است.

بهرتر است کرم ضدآفتاب حاوی عوامل آنتی اکسیدان همچون ویتامین و یا ویتامین باشد تا درضمن بتواند با اثرات مخرب مادون قرمز هم مبارزه نماید.

اگر در داخل یک ضدآفتاب فیزیکی همچون تیتانیوم اکسید نیز باشد آن را در برابر امواج مادون قرمز محافظت بیشتری خواهد کرد. اگر می خواهید از یک ضد آفتاب فیزیکی استفاده کنید بهتر است از فرم های میکرواکسید تیتانیوم استفاده کنید که پوشش بیشتری ایجاد می کنند و در سطح پوست به صورت مناطق سفید رنگ چرب دیده نمی شوند. برای این منظور می توانید به ترکیب ضدآفتاب در پشت تیوپ ضدآفتاب توجه نمود که این موضوع را بیان می کند.

● آیا بایستی تا هنگامی که در معرض تابش آفتاب قرار داریم ضدآفتاب را تکرار کنیم و روی صورت و مناطق در معرض آفتاب دوباره بزنیم؟

بله بایستی نیم ساعت قبل از مواجهه با آفتاب آن را به مناطق در معرض آفتاب بزنیم و تا هنگامی که در آفتاب قرار داریم هر دو ساعت آن را تجدید کنیم.

بله حتما زیرا ریشه اکثر آسیب های پوستی در اثر تابش های بی امان و مستمر دوران کودکی است. بایستی بدانیم که اثرات امواج نامرئی خورشید اثرات تجمعی است یعنی سلول های پوستی فراموش نمی کنند که در چه تاریخی چه میزان اشعه دریافت کرده اند و صدمه خورده اند بلکه به مرور که میزان تابش های بی حفاظ بیشتر می شود آسیب ها هم بیشتر و جدی تر می شوند و منجر به بروز بیماری های خطرناکی می شوند.

● آیا روش های دیگر مبارزه با آسیب های امواج خورشیدی وجود دارد؟

بله مثلا اگر به حفاظت لایه ازن کمک کنیم و با وسایل آلوده کننده به آن صدمه نزنیم باعث می شویم که ازن مقادیر بیشتر امواج مضر را برگرداند و نگذارد که آنها به زمین برسند و آسیبی ایجاد کنند. از موارد دیگر می توان به این نکته اشاره کرد که افراد می توانند در صورت نداشتن کار ضروری در اوج ساعات بحرانی تابش یعنی بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعداز ظهر از منزل بیرون نیایند و یا حتما از خود محافظت کنند. از کلاه با لبه های بلند استفاده کنند و عادات ورزشی خویش را به ساعات قبل و یا بعد از حداکثر تابش منتقل کنند. و برای بهره مندی از منافع نور خورشید در جهت تامین ویتامین بدن خویش با پزشک مشورت کنند و بدانند که میزان تابش در حدود ۱۵ دقیقه در روز برای تولید ویتامین به حد مناسب کافی است ولی افراد باید با توجه به وضعیت جسمانی و نیازهای بدنی خودشان و پس از مشاوره با پزشک نسبت به رعایت زمان توصیه شده اقدام کنند.

● نکات مهم در پیشگیری از آفتاب سوختگی و خطرات اشعه های خورشید :

■ اشعه (UVA-UVB-UVC : نور بالا با طول موج بسیار کوتاه) می باشد (UV-) نور خورشید دارای سه نوع اشعه فرابنفش بوضوح بیشترین خطر را دارند اما - حداقل تا حالا - توسط لایه اوزون مهار می شوند و به سطح زمین نفوذ نمی UVC های (کنند)

- بیشتر باشد ، UV با سلولهای رنگدانه ای پوست شما (ملانوسیتها) واکنش داده و جذب می گردند . هر چه UV اشعه های ■
 . ملانین بیشتری تولید می شود تا پوست اطراف را از سوختگی (آفتاب سوختگی) حفظ کند
- وجود ندارد UV هر چند ، چیزی به عنوان محافظ کامل در برابر اشعه های ■
 اشعه خورشید در تابستان قوی تر است ، بویژه بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر (از « قانون سایه » استفاده کنید : هنگامی که ■
) . بیشترین شدت را دارند UV سایه شما کوتاهتر از خودتان است ، اشعه های
- از آب و برف بازتابانده می شوند که منجر به افزایش مواجهه می شود UV اشعه های ■
 . از ابرها عبور می کنند و می توانند سبب آفتاب سوختگی ناخواسته (غیرقابل تصور) شوند UV دو سوم اشعه های
- بر روی کرمهای ضدآفتاب تخمین می زند که تا چه اندازه (Sun protection factor عامل محافظت پوست) SPF ■
 از رسیدن به پوست بازداشته می شوند . یک عامل « ۱۵ » بدین معنی است که ۱۵ دقیقه مواجهه با آفتاب (UV اشعه های ■
 . آفتابگرفتگی) معادل یک دقیقه مواجهه بدوم کرم ضدآفتاب است
- uvb باعث مهار ۹۷ spf-به میزان ۹۳٪ و ۳۰ uvb باعث مهار spf-یک ۱۰ ■
 . میشود
- UVA اطلاق می شود نه UVB به توانایی ممانعت از SPF به هر حال ■
 به این امید که متقاعد شده باشید که این یک مبارزه بزرگ و یکی از معیارهای مهم و پیشگیری است که باید توسط کودکانمان ■
 رعایت شود .
- لباسهای ضدآفتاب بپوشید : به دنبال لباسهای تابستانی باشید که عامل محافظت فرابنفش آن بیش از ۱۵ باشد . (اگر مرطوب ■
) باشد یا کشیده شده و بسیار چسبناک باشد ، بی اثر است
- از کلاه استفاده کنید : بالبه های بلند که صورت ، دست ، گردن و گوشه‌ایتان را با سایه اش بپوشانید ■
 استفاده کنید : (کاتاراکت (آب مروارید) در بزرگسالان تا حدودی مربوط به مواجهه UVB و هم UVA از عینکهای محافظ ■
 . می باشد . کودکان با سایه ها جذابتر به نظر می رسند UV زود هنگام چشم با اشعه های
- در سایه بازی کنید : یک چتر با خود بیاورید یا چادری برپا کنید تا از تابش مستقیم آفتاب دور باشید ■
 از کرم ضد آفتاب سخاوتمندانه استفاده کنید : شواهدی وجود ندارد که ضدآفتابها برای کودکان مضر باشند . (با وجود عدم ■
 داده کافی ، آکادمی آمریکایی متخصصان کودکان استفاده از آن را تا ۶ ماهگی توصیه نمی کند . به تازگی آنها گفته اند که اگر ■
 مواجهه مستقیم با نور آفتاب اجتناب ناپذیر است ، شاید مفید باشد که آنرا در بخشهای کوچکی از بدن که در معرض نور است ■
) . استفاده کنیم
- اثر محافظتی دارد ، استفاده UVB و هم UVA و با حساسیت زایی کم که هم بر ضد PAB از یک کرم ضد آفتاب عاری از ■
 دارای یک محافظ نور خورشید غیرشیمیایی UVA ندارند . برچسب را بخوانید : بهترین محافظ UVA کنید ، اما همه اثر خوبی بر ■
 . می باشد Avobenzon (مانند اکسیدروی ، دی اکسیدتیتانیوم) و یا کرم ضدآفتاب آووبنزن
- بیش از ۳۰ ضرورتاً بهتر نیست ، به گونه ای که افزایش غلظت کرم ضدآفتاب سبب تحریک پوست SPF مصرف یک ■
 از ۳۰ به ۴۰ ، به ۲۵٪ SPF بیشتری می گردد . در حالیکه محافظت اضافی کمتری را اعمال می کند (به عنوان مثال : افزایش ■
) . کرم بیشتر نیاز دارد در حالیکه ۸٪ محافظت بیشتری را اعمال می کند
- کرم ضدآفتاب را سخاوتمندانه بکار برید و بگذارید تا ۳۰ دقیقه قبل از مواجهه خشک گردد ■
 . برآمدگی ها ، شکافها و نواحی در معرض تابش بالا (گونه ها ، پاها ، لبها و بینی ها) را فراموش نکنید ■
 بیاد داشته باشید : « مقاوم در آب » یعنی در حدود ۴۰ دقیقه در آب دوام دارد ، « ضد آب » یعنی پس از ۸۰ دقیقه در آب از ■
 بین می رود . بنابراین دوباره ، دوباره و دوباره در طول روز استفاده کنید (هر ۲-۳ ساعت یا درست پس از شنا یا تعریق ■
) فراوان
- اگر برچسبها را بخوانید ، خواهید دید که تفاوت زیادی (به جز در قیمت) بین کرمهای ضدآفتاب عرضه شده برای بچه ها ■
 وجود ندارد . از استفاده آنها اجتناب نکنید مگر مواردی که برای کودکان توصیه شده است
- بسیار خوب ، شما (یا کودک مستقل شما) بخوانید ، در آفتاب سوختگی چه باید کرد ؟

است که بطور مستقیم پوست برهنه را می سوزاند . معمولاً ۶-۲ ساعت پس از UV آفتاب سوختگی به دلیل انرژی زیاد اشعه ■ مواجهه ایجاد می گردد و در حدود ۲۴ ساعت به اوج خود می رسد . افسوس که هیچ درمانی (بجز پرهیز از آفتاب گرفتگی بیشتر) برای کاهش وسعت آسیب یا زمان بهبودی وجود ندارد .

● : برای آسایش خود ، به چند نکته در اینجا اشاره شده است

۱) (یک دوش آب سرد بگیریید) برخی افزودن جوش شیرین نانوایی یا سوپ جو را تسکین دهنده می دانند

۲) . به نرمی کمپرس (مالش) خنک و مرطوب را انجام دهید

۳) . برای مالش استفاده کنید aloe vera از ژل

۴) . از کرم مرطوب کننده بدون عطر (بدون زمینه نفتی) برای هیدراته کردن پوست استفاده کنید

۵) . اگر شدید است ، کرم هیدورکورتیزون ۱٪ سبب کمی تسکین خواهد بود

۶) (دادن یک مسکن نیز التهاب را کاهش خواهد داد .) مانند ایبوپروفن

۷) . مایعات زیاد بنوشید

۸) در حالیکه نادر است ، اگر آفتاب سوختگی خیلی شدید است و یا با علائم دیگر (مانند درد شدید ، تاولهای شدید ، تهوع ، گیجی ، سردرد یا عفونت به مرور زمان) همراه است به پزشک مراجعه کنید

There are no comments yet.