

درمان سوختگی ناشی از حمام آفتاب در تابستان

یادداشت اختصاصی صدای تجارت

تابستان، فصل پرطرفدار برای
تغییر رنگ پوست است. خیلی از
افراد که علاقه مند داشتن پوستی
تیره هستند؛ ساعت ها بدون آن
که آگاهی نسبت به آسیب های
جبران ناپذیری که به پوست خود
وارد می کنند، زیر تابش مستقیم
آفتاب می نشینند.

سوختگی پوست در برابر آفتاب،
در حقیقت پاسخ التهابی بدن به
پرتوی فرا بنفش است که باعث

آسیب دیدن خارجی ترین لایه پوست می شود. به دلیل این آسیب رگ های خونی برای افزایش جریان خون و حمل سلول های ایمنی به سطح پوست گشاد می شوند و همه این ها باعث تورم، قرمزی و التهاب می شوند.

آفتاب سوختگی یعنی تخریب سلول های پوست، یعنی چین و چروک و پیری، یعنی آسیب سد دفاعی و مرگ سلول ها و سرطان پوست.

چه شدت آفتاب سوختگی شما کم باشد و پوستتان کمی قرمز شده باشد و چه در بالاترین شدت آفتاب سوختگی و زدن تاول های پوستی؛ سلول های پوست شما آسیب

دیده اند و متاسفانه این آسیب
جبران ناپذیر است. فراموش
نکنیم پس از مدت زمانی رنگ
پوست شما به حالت اول برمیگردد
ولی اثرات آن بر روی سلامت سلول
ها مدت زمان زیادی پایدار است.



توصیه من برای
درمان آفتاب
سوختگی در وهله
اول این است که:

با خورشید خیلی صمیمی نشوید.
اگر در معرض تابش آفتاب هستید
به محض این که احساس سوزش
کردید به سایه پناه ببرید و
جان سلول های خود را نجات
دهید.

حال اگر برای زمان طولانی در معرض آفتاب بوده اید و دچار سوختگی دردناک شده اید، روش های زیر را برای درمان امتحان کنید:

1. استفاده از کمپرس یخ. به طور کلی هرچیز خنکی مانند کمپرس یخ، حمام آب سرد و خنک می توانند به کاهش قرمزی سطح پوست شما کمک کنند و از التهاب آن بکاهند. اما دقت کنید که از تماس مستقیم یخ با پوست خودداری کنید زیرا این روش ها می تواند برای پوست آفتاب سوخته بسیار تحریک

کننده باشد. استفاده از تکه های خیار که در یخچال قرار دادید (فریزر ممنوع) می تواند هم آبرسانی خوبی به پوست انجام دهد و هم خاصیت ضد التهاب داشته باشد.

2. استفاده مکرر از مرطوب کننده. در آفتاب سوختگی پوست شما به دلیل از دست دادن سد دفاعی خود در مقیاس وسیع به سادگی رطوبت خود را از دست می دهد و شما باید به ترمیم این سد دفاعی و حفظ رطوبت کمک کنید. از مرطوب کننده های حاوی سرامید و یا کالامین استفاده کنید. همچنین مرطوب کننده

حاوی آلوئه ورا به کاهش التهاب کمک بسیاری می کند و بعضی از ترکیبات موجود در آلوئه ورا احتمال ایجاد لک بعد از درمان در محل سوختگی را به شدت کم می کند. مرطوب کننده های حاوی عصاره حلزون نیز به دلیل خاصیت آرامش بخش و ضد التهاب در درمان سوختگی می توانند بسیار مفید باشند.

3. قبل از استفاده از مرطوب کننده ها آن ها را در یخچال بگذارید زیرا احساس خنکی به کاهش التهاب کمک می کنید. ابتدا دوش آب سرد بگیرید و سپس در حالیکه بدنتان مرطوب

است از مرطوب کننده ای که در یخچال قرار داده اید به آرامی بر روی پوست خود ماساژ دهید.

4. از محصولاتی که در بازار در گروه محصولات بعد از آفتاب گرفتن قرار می گیرند بهتر است اجتناب کنید. اکثر این محصولات حاوی بنزوکائین هستند که عضوی از خانواده بی حس کننده ها است. بنزوکائین برای پوست آفتاب سوخته می تواند حساسیت و تحریک زیادی ایجاد کند.

5. از ژل های خنک کننده که حاوی منتول هستند، دوری کنید. منول با ایجاد حس

خنکی می تواند درد و وزش ناشی از آفتاب سوختگی را کم کند اما تحقیقات نشان داده اند می تواند برای پوست آفتاب سوخته تحریک کننده نیز باشد.

6. از مصرف وازلین و مواد بر پایه پترولیوم خودداری کنید. این مواد پوست در منطقه آسیب دیده را به دام می اندازند و ممکن است واکنش های آلرژیک و حساسیت ایجاد کنند.

7. بسیار آب بنوشید و بدن خود را هیدراته نگه دارید. زیرا همان طور که قبلا گفتیم در این حالت تبخیر آب از طریق

پوست شما به دلیل آسیب سد دفاعی پوست بسیار افزایش پیدا می کند و می توانید به سادگی دهیدراته شوید. پس با نوشیدن بسیار زیاد آب اجازه ندهید بدنتان دهیدراته شدن را تجربه کند.

8. پوست خود را دستکاری نکنید. درموقع استجمام از لیف و صابون استفاده نکنید زیرا هردوی این مواد می توانند پوست شما را تحریک کننده. در هنگام آفتاب سوختگی دوش آب سرد کفایت می کند.

9. از لایه بردارهای فیزیکی و شیمیایی تا زمانی که پوست به طور کامل شفا پیدا کند،

هرگز استفاده نکنید.

10. همچنین استفاده از ترکیبات ضد التهاب بدون نسخه که می توانند به آرام شدن عوارض سوختگی کمک کنند استفاده کنید. ایبوپروفن، ناپروکسن و آسپرین می توانند بسیار کمک کننده باشد.

11. اگر مشکلی در استفاده از آسپرین ندارید می توانید از آن حتی قبل از رفتن به ساحل و شروع آفتاب گرفتن کمک کنید. استفاده از این دارو قبل از شروع فرآیند آفتاب گیری می تواند شدت التهاب و عوارض ناشی از سوختگی را کم کند.

12. اگر آفتاب سوختگی شما بسیار دردناک است می توانید از ترکیبات استروئیدی بدون نسخه که به نام پماد هیدروکورتیزون شناخته می شوند استفاده کنید. این کرم ها می توانند باعث کاهش التهاب و درد شوند. اما دقت کنید که از این محصولات فقط برای پوست بدن استفاده کنید و بر روی پوست صورت خود هرگز استفاده نکنید زیرا احتمال ایجاد عوارض جانبی مانند لک های تیره بسیار زیاد است.

13. اگر بسیار بد شانس بودید و دچار تاول های پوستی نیز

شدید هرگز تاول های خود را دستکاری نکنید؛ زیرا پوست تاول همانند یک پانسمان طبیعی برای آن عمل می کند و با از بین بردن این پانسمان شما پوست بدون حفاظ خود را در معرض باکتری ها و عفونت های احتمالی و درنهایت اسکار قرار می دهید.

14. در این دوران لباس های تنگ و حساسیت زا نپوشید و به پوست خود اجازه دهید تا تنفس کند.

دقت کنید؛ تا جایی که امکان دارد از قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید دوری کنید زیرا

مطمئن باشید پیری پوستتان
بسیار نزدیک تر از آنچه انتظار
دارید اتفاق می افتد.