

## ۴ نشانه مسمومیت خورشیدی

بیشتر مردم طی دوران زندگی خود آفتاب سوختگی‌های ناخوشایند را تجربه می‌کنند. آفتاب سوختگی بسیار شدید به نام مسمومیت خورشیدی نیز شناخته می‌شود و می‌تواند موجب عوارض دردناکی شود.



بیشتر مردم طی دوران زندگی خود آفتاب سوختگی‌های ناخوشایند را تجربه می‌کنند. آفتاب سوختگی بسیار شدید به نام مسمومیت خورشیدی نیز شناخته می‌شود و می‌تواند موجب عوارض دردناکی شود.

به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از " اینسایدر" نوشت: از جمله نشانه‌های عفونی شدن پوست می‌توان به ترشح چرک یا مایع از بخش تحت تاثیر قرار گرفته پوست، زخم‌هایی که شبیه تاول به نظر می‌رسند، و درد یا تورم که پس از چند روز تشدید می‌شوند، اشاره کرد.

در شرایطی که آشنایی با نشانه‌های هشدار دهنده مسمومیت خورشیدی می‌تواند مفید باشد، اما در مواجهه با یک آفتاب سوختگی بسیار شدید بهتر است در پی دریافت کمک پزشکی باشید.

در آفتاب سوختگی شدید ممکن است با بروز تاول و کنده شدن پوست خود مواجه شوید.

قرمزی شدید پوست که به نام اریتما (Erythema) شناخته می‌شود از نشانه‌های اصلی آفتاب سوختگی‌های شدید است و شامل تاول زدن پوست و سپس پوسته پوسته شدن و کنده شدن پوست می‌شود.

در موارد آفتاب سوختگی شدید بدن شما ممکن است در تنظیم دما دچار مشکل شود.

اگر پوسته پوسته شدن و کندن شدن پوست نسبتاً شدید است، به این معنی که بخش بزرگی از سطح پوست را درگیر کرده است، ممکن است برخی عوارض جانبی اضافه را نیز تجربه کنید. ناتوانی بدن در حفظ دمای عادی می‌تواند یکی از این عوارض جانبی باشد.

دمای عادی بدن برای بزرگسالان بین ۹۷ تا ۹۹ درجه فارنهایت (۳۶ تا ۳۷ درجه سانتیگراد) است. برای کودکان و نوزادان دمای عادی معمولاً بین ۹۷.۹ تا ۱۰۰.۴ درجه فارنهایت (۳۶.۶ تا ۳۷.۷ درجه سانتیگراد) است. اگر دمای بدن شما بیش از حد بالا یا پایین باشد، ممکن است علائم شبه آنفلوآنزا، مانند عرق سرد یا لرز را تجربه کنید.

مسمومیت خورشیدی می‌تواند موجب از دست رفتن الکترولیت‌ها شود و علائم شبه آنفلوآنزای بیشتری را تجربه کنید.

اگر فردی پس از آفتاب سوختگی شدید با احساس بیماری مواجه است، به عنوان مثال، سردرگمی، احساس غش، لرز شدید، حالت تهوع، یا استفراغ، باید کمک پزشکی فوری دریافت کند زیرا اینها ممکن است نشانه‌های یک واکنش سیستماتیک به آفتاب سوختگی باشند.

اختلال در الکترولیت‌ها از دیگر علائم مسمومیت خورشیدی است که می‌تواند موجب برخی عوارض جانبی ناخوشایند شود. الکترولیت‌ها نقش مهمی در کمک به ارائه عملکرد عادی بدن دارند، از این رو، کمبود آنها ممکن است موجب تجربه علائمی مانند بی‌حالی یا گرفتگی ماهیچه شود.

مسمومیت خورشیدی می‌تواند شما را مستعد ابتلا به عفونت‌ها سازد.

آسیب دیدگی سطح پوست ناشی از مسمومیت خورشیدی می‌تواند فرد را مستعد ابتلا به عفونت کند.

از جمله نشانه‌های عفونی شدن پوست می‌توان به ترشح چرک یا مایع از بخش تحت تاثیر قرار گرفته پوست، زخم‌هایی که شبیه تاول به نظر می‌رسند، و درد یا تورم که پس از چند روز تشدید می‌شوند، اشاره کرد. اگر با هر گونه نشانه عفونت مواجه هستید، دریافت کمک پزشکی فوری بهترین اقدام است.

خوشبختانه، روش های بسیاری برای پرهیز از تجربه مسمومیت خورشیدی وجود دارند. با انجام برخی اقدامات ساده و کوچک پیش از قرار گرفتن در معرض نور خورشید می توانید بدون خطر تحت تاثیر قرار گرفتن سلامت پوست از حضور در فضای آزاد لذت ببرید. برای آغاز، همواره از کرم ضد آفتاب با SPF 30 یا بیشتر استفاده کرده و لباس مناسب که از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند، بپوشید.

بهتر است از لباس هایی با عامل محافظت از پرتو فرابنفش بالا (UPF) استفاده کنید. همانند SPF روی پوست، اعداد UPF نشان دهنده قدرت یک پارچه در مسدود کردن پرتوهای فرابنفش خورشید هستند. پس از تعریق، شنا یا سپری کردن دو ساعت یا بیشتر در معرض نور خورشید، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب را فراموش نکنید.