

## آفتاب شما را پیر می‌کند

دراز کشیدن در گرمای ملایم آفتاب تابستان بسیار لذت‌بخش است و باعث می‌شود حس بهتری داشته باشیم.



جام جم آنلاین: دراز کشیدن در گرمای ملایم آفتاب تابستان بسیار لذت‌بخش است و باعث می‌شود حس بهتری داشته باشیم. علاوه بر این حس خوب، نور آفتاب باعث تغییر رنگ پوست هم می‌شود، اما اثرات منفی ناشی از نور آفتاب چطور؟ تا به حال با خود فکر کرده‌اید برای زیباتر شدن رنگ پوست یا استراحت زیر نور آفتاب چه بلایی سر پوست‌تان می‌آورد؟ متخصصان بارها هشدار داده‌اند قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور آفتاب می‌تواند احتمال بروز آسیب‌های سلولی، ایجاد چین و چروک‌های زودرس، لکه‌های پوستی و سرطان پوست را افزایش دهد، اما آیا می‌دانید نشانه‌ها و عوارض قرار گرفتن در معرض نور آفتاب چیست؟

می‌خواهید برنزه شوید، اما به چه قیمتی؟

شاید اگر شما هم پوستی تیره‌تر و برنزه داشته باشید، احساس زیبایی کنید، اما این رنگ زیبای طلایی که می‌بینید، در حقیقت در اثر آسیب رسیدن به اپیدرم - خارجی‌ترین لایه پوست - ایجاد شده است. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید (UV)، روند پیر شدن پوست را تسریع می‌کند و احتمال ابتلا به سرطان پوست را نیز افزایش می‌دهد؛ بنابراین برای پیشگیری از بروز تخریب‌های پوستی، ساعاتی که بیرون از خانه هستید، استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مناسب را فراموش نکنید.

### آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی نتیجه اثرات تخریبی اشعه UV خورشید است. اغلب آفتاب‌سوختگی‌ها با قرمز شدن پوست، حساسیت به تماس‌های پوستی و دردی خفیف نمایان می‌شود و فقط لایه خارجی پوست را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (آفتاب‌سوختگی درجه اول). معمولاً علائم آفتاب‌سوختگی چند ساعت پس از قرار گرفتن در معرض نور ظاهر می‌شود، ولی ممکن است چند روز تا چند هفته زمان نیاز باشد تا علائم برطرف شود. استفاده از کمپرس آب سرد و کرم‌های مرطوب‌کننده نیز می‌تواند در کاهش اثرات آفتاب‌سوختگی موثر باشد.

اما بر خلاف این نوع، آفتاب‌سوختگی درجه دوم به لایه‌های عمیق‌تری از پوست آسیب می‌زند و در نتیجه دردناک‌تر است و درمانش، زمان بیشتری نیاز دارد. قرمزی، تورم و ایجاد تاول از جمله علائم این نوع آفتاب‌سوختگی است، البته حواستان باشد اگر پوست‌تان تاول زد، خودتان آن را از بین نبرید، چون این کار می‌تواند منجر به بروز عفونت شود، حتماً به پزشک مراجعه کنید و از او مشورت بخواهید.

حواستان باشد نور آفتاب، سن‌تان را زیاد نکند

قرار گرفتن در معرض اشعه خورشید باعث می‌شود پوست، سال‌ها قبل از زمانی که باید، پیر و سالخورده به نظر برسد. طبق نظر متخصصان بیش از 80 درصد اثرات پیری پوست بزرگسالان، مربوط به آفتاب گرفتن‌های دوران نوجوانی و قبل از 18 سالگی است. در حقیقت، در طول زمان، نور آفتاب قدرت کششی پوست را از بین می‌برد و باعث شل شدن آن می‌شود.

نور آفتاب همچنین می‌تواند سبب تغییر رنگ نامناسب و ایجاد لکه‌های پوستی شود. در این وضعیت قسمتهایی از پوست تیره‌تر است و بخش‌هایی روشن‌تر.

در ضمن اگر روی دست‌هایتان لکه‌های قهوه‌ای یا خاکستری می‌بینید فکر نکنید پیر شده‌اید. در واقع این لکه‌های مزاحم در نتیجه قرار گرفتن در معرض نور آفتاب ظاهر شده‌اند و به همین دلیل هم بیشتر روی دست‌ها و صورت، آنها را می‌بینیم. در نهایت به خاطر داشته باشید علاوه بر پوست، از چشم‌ها هم باید در مقابل نور آفتاب محافظت کرد. بنابراین با استفاده از عینک‌های آفتابی و کلاه مناسب، از بروز عوارض چشمی و ایجاد مشکلات بینایی پیشگیری کنید.

Webmd

مترجم: نیلوفر اسعدی‌بیگی