

آفتاب سوختگی پوست ملتهب و دردناکی است که در لمس احساس گرما می کند. اغلب در عرض چند ساعت پس از قرار گرفتن بیش از حد طولانی در معرض نور خورشید ظاهر می شود. شما می توانید با اقدامات خودمراقبتی ساده مانند مصرف مسکن ها و خنک کردن پوست، آفتاب سوختگی را تسکین دهید. اما ممکن است روزها طول بکشد تا آفتاب سوختگی از بین برود. پیشگیری از آفتاب سوختگی در تمام طول سال با استفاده از کرم ضد آفتاب یا استفاده از سایر عادات محافظت از پوست برای همه مهم است. این مقاله در بخش **جوابدهی آنلاین آزمایشگاه نیکو** تهیه شده است.

علائم آفتاب سوختگی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- پوست ملتهب، که در پوست سفید، صورتی یا قرمز به نظر می رسد و ممکن است در پوست قهوه ای یا مشکی، سخت تر دیده شود.
- پوستی که در لمس گرم یا داغ است
- درد، حساسیت و خارش
- تورم
- تاول های کوچک پر از مایع
- اگر آفتاب سوختگی شدید باشد سردرد، تب، حالت تهوع و خستگی
- چشم هایی که احساس درد دارند

هر قسمت در معرض بدن - از جمله لاله گوش، پوست سر و لب ها - می تواند دچار آفتاب سوختگی. حتی نواحی پوشیده نیز می توانند بسوزند، برای مثال، اگر لباس ها دارای بافت گشاد باشند که اجازه عبور نور فرابنفش (UV) را بدهد.

علائم آفتاب سوختگی اغلب در عرض چند ساعت پس از قرار گرفتن در معرض آفتاب ظاهر می شود.

در عرض چند روز، بدن ممکن است با پوسته ریزی لایه بالایی پوست آسیب دیده شروع به بهبودی کند. یک آفتاب سوختگی بد ممکن است چند روز طول بکشد تا بهبود یابد. هر گونه تغییر طولانی مدت در رنگ پوست معمولاً با گذشت زمان از بین می رود.

چه زمانی برای آفتاب سوختگی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- ایجاد تاول های بزرگ
- ایجاد تاول روی صورت، دست ها یا اندام تناسلی

- تورم شدید ناحیه آسیب دیده
- علائم عفونت مانند تاول های چرکی
- تشدید درد، سردرد، گیجی، حالت تهوع، تب یا لرز
- با وجود مراقبت در منزل بدتر شوید
- درد چشم یا تغییرات بینایی
- تب بیش از ۳۹,۴ درجه سانتیگراد همراه با استفراغ
- سردی پوست، سرگیجه یا ضعف

علل آفتاب سوختگی چیست؟

آفتاب سوختگی در اثر قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) ایجاد می شود. اشعه ماوراء بنفش ممکن است از نور خورشید یا منابع مصنوعی مانند لامپ های آفتابی و تخت های برنزه باشد. UVA طول موج نوری است که می تواند به لایه های عمیق پوست نفوذ کند و در طول زمان منجر به آسیب پوست شود. UVB طول موج نوری است که سطحی تر به پوست نفوذ می کند و باعث آفتاب سوختگی می شود.

اشعه ماوراء بنفش به سلول های پوست آسیب می رساند. سیستم ایمنی با افزایش جریان خون در نواحی آسیب دیده واکنش نشان می دهد که باعث التهاب پوست (اریتم) معروف به آفتاب سوختگی می شود. در روزهای سرد یا ابری هم ممکن است دچار آفتاب سوختگی شوید. سطوحی مانند برف، ماسه و آب می توانند اشعه ماوراء بنفش را منعکس کرده و پوست را نیز بسوزانند.

عوامل خطر آفتاب سوختگی چیست؟

- داشتن پوست سفید و موهای قرمز
- داشتن سابقه آفتاب سوختگی
- زندگی یا تعطیلات در مکانی آفتابی، گرم یا در ارتفاع بالا
- کار در فضای باز
- شنا کردن یا اسپری کردن پوست با آب یا روغن بچه، زیرا پوست مرطوب بیشتر از پوست خشک می سوزد.
- قرار دادن منظم پوست محافظت نشده در معرض اشعه ماوراء بنفش نور خورشید یا منابع مصنوعی مانند تخت های برنزه

- مصرف دارویی که احتمال سوختگی شما را افزایش می دهد (داروهای حساس کننده به نور)

عوارض آفتاب سوختگی چیست؟

قرار گرفتن مکرر در معرض نور خورشید که منجر به آفتاب سوختگی می شود، خطر آسیب های پوستی و بیماری های خاص را افزایش می دهد. اینها شامل پیری زودرس پوست (فتوپیری)، ضایعات پوستی پیش سرطانی و سرطان پوست است.

پیری زودرس پوست

قرار گرفتن در معرض نور خورشید و آفتاب سوختگی های مکرر روند پیری پوست را سرعت می بخشد. تغییرات پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش، فوتوپیری نامیده می شود. نتایج آن عبارتند از:

- تضعیف بافت های همبند که استحکام و خاصیت ارتجاعی پوست را کاهش می دهد
- چین و چروک های عمیق
- پوست خشک و خشن
- رگ های قرمز ریز روی گونه ها، بینی و گوش ها
- کک و مک، بیشتر روی صورت و شانه ها

ضایعات پوستی پیش سرطانی

ضایعات پوستی پیش سرطانی، لکه های خشن و پوسته پوسته در مناطقی هستند که در اثر نور خورشید آسیب دیده اند. آنها اغلب در نواحی در معرض آفتاب سر، صورت، گردن و دست افرادی که پوستشان به راحتی زیر نور خورشید می سوزد، دیده می شود. این لکه ها می توانند به سرطان پوست تبدیل شوند.

سرطان پوست

قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید، حتی بدون آفتاب سوختگی، خطر ابتلا به **سرطان پوست**، مانند ملانوما را افزایش می دهد. می تواند به DNA سلول های پوست آسیب برساند. آفتاب سوختگی در دوران کودکی و نوجوانی ممکن است خطر ابتلا به ملانوم را در سنین بالاتر افزایش دهد.

سرطان پوست عمدتاً در مناطقی از بدن که بیشتر در معرض نور خورشید هستند، از جمله پوست سر، صورت، لب ها، گوش ها، گردن، سینه، بازوها، دست ها، پاها و پشت ایجاد می شود.

برخی از انواع سرطان پوست به صورت یک رشد کوچک یا زخمی ظاهر می شوند که به راحتی خونریزی می کند، پوسته پوسته می شود، بهبود می یابد و سپس دوباره باز می شود. یا یک خال موجود ممکن است تغییر کند یا یک خال جدید مشکوک رشد کند.

آسیب چشم

نور UV بیش از حد به قرنیه آسیب می رساند. آسیب نور خورشید به عدسی می تواند منجر به کدر شدن عدسی (آب مروارید) شود. چشم های آفتاب سوخته ممکن است احساس درد داشته باشند. این نوع آسیب ممکن است در اثر نور خورشید، جوشکاری، لامپ های برنزه کننده و شکسته شدن لامپ های بخار جیوه ایجاد شود.

روشهای پیشگیری از آفتاب سوختگی چیست؟

از این روش ها برای جلوگیری از آفتاب سوختگی حتی در روزهای سرد، ابری یا مه آلود استفاده کنید. قرار گرفتن در معرض آفتاب در روزهای ابری حدود ۲۰ درصد کاهش می یابد. در اطراف آب، برف، بتن و شن دقت بیشتری داشته باشید زیرا آنها اشعه های خورشید را منعکس می کنند. علاوه بر این، نور UV در ارتفاعات شدیدتر است.

از قرار گرفتن در معرض نور خورشید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید. اشعه های خورشید در این ساعات قوی تر هستند، بنابراین سعی کنید فعالیت های خارج از منزل را برای زمان های دیگر برنامه ریزی کنید. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید. در صورت امکان به دنبال سایه باشید.

از برنزه کردن در آفتاب خودداری کنید. برنزه شدن پایه خطر آفتاب سوختگی را کاهش نمی دهد. اگر از محصولات برنزه کننده استفاده می کنید، قبل از رفتن به بیرون از منزل نیز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

کرم ضد آفتاب را اغلب و سخاوتمندانه استفاده کنید. حتی در روزهای ابری از بالم لب و ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ مقاوم در برابر آب و با طیف وسیع استفاده کنید. SPF ۳۰، ۹۷ درصد از اشعه های UVB را مسدود می کند. هیچ کرم ضد آفتابی نمی تواند ۱۰۰٪ اشعه UVB خورشید را مسدود کند.

حدود ۳۰ دقیقه قبل از رفتن به فضای باز، کرم ضد آفتاب خود را سخاوتمندانه روی پوست تمیز و خشک بمالید. اگر از اسپری ضد آفتاب استفاده می کنید، آن را به دستان خود اسپری کنید و سپس آن را به پوست بمالید. این به جلوگیری از استنشاق محصول کمک می کند.

کرم ضد آفتاب را هر دو ساعت یکبار تجدید کنید.

از نوزادان و کودکان نوپا محافظت کنید. با کلاه های لبه دار و لباس های سبک که دست ها و پاها را می پوشانند، از نوزادان و کودکان نوپا در برابر آفتاب سوختگی محافظت کنید. آنها را خنک، هیدراته و دور از نور مستقیم خورشید نگه دارید.

در بیرون از منزل، وسایل دیگری مانند چتر یا کلاه های لبه پهن می توانند علاوه بر ضدآفتاب، محافظت ایجاد کنند. لباس های تیره با بافت تنگ محافظت بیشتری می کنند.

وقتی بیرون از منزل هستید از عینک آفتابی استفاده کنید. عینک آفتابی با محافظ UVA و UVB انتخاب کنید. هنگام خرید عینک جدید، امتیاز UV روی برچسب را بررسی کنید. لنزهای تیره همیشه به معنای محافظت بهتر در برابر اشعه ماوراء بنفش نیستند.

برخی از داروهای رایج با نسخه و بدون نسخه می توانند پوست را نسبت به نور خورشید حساس تر کنند. به عنوان مثال می توان به آنتی بیوتیک ها، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و داروهای کاهش دهنده کلسترول اشاره کرد. با داروساز یا ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد عوارض جانبی داروهایی که مصرف می کنید صحبت کنید. لوازم آرایشی حاوی آلفا هیدروکسی اسید نیز حساسیت به نور خورشید را افزایش می دهد.

منابع:

<https://www.skincancer.org>

<https://www.webmd.com>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D9%A1%D8%AA%D8%A7%D8%A8%E2%8080-%D8%A3%D9%A8%D8%B0%D8%B0%D8%B0%D8%B0>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/skin-cancer/symptoms-causes/syc-20377605>

