

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

محافظت از پوست در برابر نور خورشید





محافظت از پوست در برابر نور خورشید

قرارگرفتن در معرض اشعه ماورای بنفش (UV) عامل اصلی سرطان پوست است. ۲ نوع اشعه UV وجود دارد:

- اشعه ماورای بنفش (UVA). اشعه UVA می‌تواند از شیشه عبور کند. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است:

- 0 باعث پیری زودرس و چروک شدن پوست می‌شود
 - 0 در ایجاد کارسینوم سلول بازال، کارسینوم سلول سنگ‌فرشی و ملانوم نقش دارد.
 - اشعه ماورای بنفش (UVB) از شیشه ماشین یا انواع دیگر شیشه عبور نمی‌کند. اشعه UVB:
 - 0 ارتباط نزدیک‌تری با ایجاد سرطان پوست و ملانوم دارد
 - 0 باعث آفتاب‌سوختگی می‌شود
- مهم است که از پوست خود در برابر اشعه UVA و UVB محافظت کنید.

نکاتی در مورد استفاده از ضدآفتاب

- آسیب‌های ناشی از نور خورشید به‌مرورزمان افزایش می‌یابد. استفاده از ضدآفتاب هر روز، حتی اگر هوا ابری باشد، مهم است.
- یک کرم ضدآفتاب با طیف وسیع انتخاب کنید که در برابر اشعه UVA و UVB محافظت کند. مطمئن شوید که در برابر آب مقاوم است و فاکتور محافظتی در برابر آفتاب (SPF) ۳۰ یا بالاتر دارد. انواع دیگر کرم‌های ضدآفتاب ممکن است به جلوگیری از آفتاب‌سوختگی کمک کنند، اما در برابر سرطان پوست محافظت نمی‌کنند.
 - از بالم لب یا رژلبی استفاده کنید که حاوی کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ باشد.
 - حداقل ۱ اونس کرم ضدآفتاب را ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن استفاده کنید. یک اونس ضدآفتاب معادل دو بند انگشت از کرم می‌باشد.
 - کرم ضدآفتاب را هر ۲ ساعت یک بار به کل بدن خود بزنید. اگر شنا می‌کنید یا عرق می‌کنید، هر ۱ ساعت یک بار تجدید کنید.
 - کرم‌های ضدآفتاب برای پوست‌های خشک بهتر هستند. ژل‌ها برای پوست سر یا نواحی مودار بهتر هستند.
 - هر زمان که بیرون هستید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.
 - از ضدآفتاب‌های تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید.

سایر نکات محافظت در برابر آفتاب

- قرارگرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید. پرتوهای خورشید بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر شدیدترین است. قانون سایه را تمرین کنید: اگر سایه شما کوتاهتر از شما است، باید مکان خود را تغییر دهید. همیشه نوزادان کمتر از ۶ ماه را کاملاً پوشیده و در سایه نگه دارید.
- به شاخص UV توجه کنید. این مقیاس شماره‌گذاری شده میزان آسیب‌رسان بودن قرار گرفتن در معرض خورشید در هر روز خاص را اندازه‌گیری می‌کند. اغلب در گزارش آب‌وهوا گنجانده شده است. وقتی این شاخص ۱۰ یا بالاتر است، افراد باید سعی کنند در خانه بمانند.
- مراقب سطوح بازتابنده باشید. آب، برف و شن و ماسه، اشعه‌های مضر خورشید را منعکس می‌کنند و خطر آفتاب‌سوختگی را افزایش می‌دهند.
- از لباس محافظ و عینک‌آفتابی استفاده کنید. مطمئن شوید که یک پیراهن آستین‌بلند، شلوار بلند و کلاهی دارید که صورت، گردن و گوش‌ها را سایه می‌اندازد. لباس‌های تیره با پارچه‌های تنگ بیشتر از پارچه‌های سفید یا پارچه‌های گشاد، جلوی نور خورشید را می‌گیرند. برای محافظت بیشتر، به دنبال لباس‌هایی باشید که با مواد ضدآفتاب خاص ساخته شده‌اند. اطمینان حاصل کنید که عینک‌آفتابی شما ۹۹٪ تا ۱۰۰٪ UV جذب می‌کند.
- از عوارض جانبی دارو آگاه باشید. برخی از داروها ممکن است شما را نسبت به نور خورشید حساس‌تر کنند. اینها شامل انواع خاصی از آنتی‌بیوتیک‌ها، ضدالتهاب‌ها، ضدقارچ‌ها، داروهای فشارخون و برخی از انواع شیمی‌درمانی است.
- از آفتاب‌گرفتن تفریحی خودداری کنید. همچنین از لامپ‌های آفتابی و تخت‌های برنزه‌کننده استفاده نکنید.