احمي بشرتك من الشمس



◄على الرغم من فائدة الشمس في حث الجسم على إنتاج فيتامين "د" الضروري لصحّة العظام، إلّا أنّها تسهم أيضاً في إيذاء البشرة من ناحية تسريع عملية ظهور علامات الشيخوخة، من زيادة التجاعيد إلى البقع الداكنة، وجفاف البشرة، ناهيك عن إمكانية تسببها في الإصابة بسرطان الجلد. لهذا، يجب على المرء أن يتخذ التدابير الوقائية التي تحمي بشرته من مضار أشعة الشمس، لاسيما في فصل الصيف.

من المهم جدّاً استخدام مراهم الوقاية من أشعة الشمس يومياً، لاسيما قبل التعرّض لها بنصف ساعة، وهذا يعني وضع المرهم صباحاً قبل الخروج من المنزل، وفي فترة بعد الظهر، قبل الخروج من العمل، وفي حال الذهاب إلى شاطئ البحر، يجب اختيار المرهم الواقي من الشمس الخاص بالبحر، وإعادة وضعه كلّ ساعتين أو ثلاث. وللحصول على أكبر فائدة من الحماية، يجب اختيار المرهم المزود بمؤشر وقاية مرتفع جدّاً. والمؤشر الذي يرمز إليه عادة بثلاثة حروف أجنبية هي (SPE) هو قدرة المرهم على مقاومة أشعة الشمس الضارة، وكلما كان هذا المؤشر مرتفعاً، مكّن المرهم من وقاية أكبر وزادت معه

مدة التعرّض للشمس. وينصح متخصصو علاج البشرة باستخدام المرهم المزود بمؤشر وقاية 50 وما فوق، والذي يقي أيضاً من الأشعة فوق البنفسجية بنوعيها A وB، والأفضل أن يكون محتوياً على أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم.

ولهذه المراهم أيضاً فوائد إضافية، فهي تسهم في التقليل من فرص ظهور التجاعيد، كما تساعد على الحد من الإصابة بسرطان الجلد. إضافة إلى مراهم الوقاية من أشعة الشمس، ينصح الأطباء بضرورة ارتداء النظارات الشمسية ذات الإطار الكبير، الذي يغطي محيط العينين بأكمله، لحماية الطبقة الجلدية الرقيقة حول العينين من التجاعيد، وإرتداء لقبعة المزودة بحواف كبيرة من كلّ الجهات لتظلل الوجه والأذنين والمنطقة خلف الرقبة. كما ينصحون بضرورة ارتداء القمصان والسراويل الطويلة التي تغطي الذراعين والرجلين وذلك لحماية البشرة من الأشعة الضارة.

في النهاية، لابدّ من الإشارة إلى ضرورة مراقبة البشرة والبحث عن أي تغيّرات فيها، للكشف مبكراً عن أي إصابة محتملة بسرطان الجلد.►