

الكريمات الواقية.. ضرورة عند ممارسة الرياضة



ينبغي على هواة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق استخدام كريمات واقية من أشعة الشمس تحت ملابسهم خلال فصل الصيف، وأكدت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية بالعاصمة برلين، ضرورة الالتزام بذلك؛ لأنّ الملابس الرياضية العادية عادةً ما تسمح بنفاذ 25 إلى 30 في المئة من الأشعة فوق البنفسجية الضارة.

وإذا لم يرغب ممارسو الرياضة في الهواء الطلق، استخدام الكريم الواقية تحت ملابسهم، فتنصحهم الرابطة الألمانية حينئذٍ بضرورة ارتداء نوعية الملابس الرياضية المصنوعة من منسوجات ذات طبقة حماية من الأشعة فوق البنفسجية.

تجنب الإصابة بالتهابات:

ونظراً لأن ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، وتحت أشعة الشمس الساطعة، تتسبب في إفراز العرق، يوصي أطباء الجلدية الألمان باستخدام المستحضرات الواقية من أشعة الشمس المقاومة للعرق.

وكي يتسنى لهواة ممارسة الرياضة في الهواء الطلق تجنب إصابة بشرتهم بالتهابات التي تزداد سوءاً بفعل العرق، تؤكد الرابطة الألمانية ضرورة استخدام مستحضرات الوقاية الخالية من المواد العطرية والمواد الحافظة.

وأشارت الرابطة الألمانية لأطباء الأمراض الجلدية إلى أنّ من الأفضل أن يتم وضع الكريم على الجسم قبل الخروج لممارسة الرياضة في الهواء الطلق بـ30 دقيقة، مع تكرار هذا الإجراء بشكل منتظم للحفاظ على طبقة الحماية.

تجنب الرياضة الظهيرة:

وأكدت الرابطة الألمانية أهمية تجنب ممارسة الرياضة خلال فترات الذروة طوال فترة الظهيرة، لأن أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة تكون أكثر تركيزاً خلال هذه الفترة.

وحذرت الرابطة من إمكان تقادم عمر البشرة بشكل سريع، عند تعرضها للأشعة فوق البنفسجية الضارة بشكل كبير لفترات طويلة، بل وقد يؤدي ذلك أيضاً إلى الغصابة بسرطان الجلد.