

## مضرات اشعه ماورای بنفش (نور خورشید)

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض اشعه نور خورشید اثرات حاد و مزمنی را بر سلامت پوست (آفتاب سوختگی)، سلامت چشم (آب مروارید) به همراه دارد و همچنین مواجهه بیش از حد با اشعه ماورای بنفش منجر به مشکلات جدی سلامت مانند سرطان پوست می شود.

### توصیه هایی در مواجهه با نور خورشید:

- ✓ سعی کنید در معرض نور شدید آفتاب قرار نگیرید به خصوص از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر .
- ✓ در صورتی که مجبورید در تماس طولانی مدت با تابش آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مثل لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ✓ کسانی که دارای پوست حساس هستند باید در بیرون از منزل از پیراهن آستین بلند، شلوار بلند، کلاه آفتابی، و عینک آفتابی استفاده کنند. لباس هایی که رنگ روشن دارند مناسب تر هستند.
- ✓ از عینکهای آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش (UV) آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- ✓ در صورت حضور زیر آفتاب از کرم یا لوسیون ضد آفتاب که از پوست در برابر تشعشع اشعه ماوراءبنفش محافظت می کند استفاده شود.
- ✓ در نزدیکی آب، برف و شن باید بیشتر احتیاط نمود زیرا آنها اشعه های مضر خورشید را باز می تابانند.
- ✓ اشعه فرابنفش خورشید، حتی در روزهای ابری نیز به سطح زمین می رسد. بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کرده و هر دو ساعت یکبار، آن را تجدید کنید. همچنین بعد از شنا و تعرق زیاد نیز، استفاده مجدد از کرم ضد آفتاب لازم است.
- ✓ بعد از تماس با نور خورشید، دوش بگیرید و عرق موجود روی پوست، نمک، مواد شیمیایی و فرآورد ه های ضد آفتاب را از تن خود بشویید.

✓ اگر مرتب آرایش می کنید، از لوازم آرایشی بدون چربی استفاده کنید زیرا لوازم آرایش چرب، منافذ پوستی را می بندند. مواد آرایشی دارای SPF به هیچ عنوان جایگزین کرم های مخصوص ضد آفتاب نیستند.

✓ از برنزه شدن چه از طریق خوابیدن در برابر نور خورشید یا لامپ های فرا بنفش پرهیز کنید.

✓ انواع داروها می تواند پوست را نسبت به آفتاب حساس تر کند، از جمله برخی آنتی بیوتیک ها مانند خانواده تتراسایکلین، ناپروکسن، داروهای ضد افسردگی، ضدپرفشاری خون، داروهای قلبی و دیابت. در صورت مصرف این داروها از پوست خود مراقبت بیشتری به عمل آورید.