

فوائد واضرار شمس الصيف

الشمس نعمه من نعم الله عز وجل ولإشعة الشمس فوائد صحية عديدة.

كثيراً من الناس يجهلون مدى تأثير أشعة الشمس علي بشرتهم بل ويعتقد الكثيرون أنها مفيدة علي الإطلاق ويتمادون في تعريض أجسامهم لأشعة الشمس معتقدين أنهم يحصلون علي منافع كثيرة لأجسامهم، ولكننا لا يمكننا البت والجزم بأن التعرض لأشعة الشمس ينجم عنه أضراراً في جميع الأحوال والفئات. ولكن الأمر يتوقف علي عناصر كثيرة مثل توفير الحماية الضرورية وأنواع البشرة المختلفة وتوقيت التعرض لأشعة الشمس، وسوف نستعرض هذه الأمور في السطور القادمة .

لتجنب إصابة الجلد بالضرر، تعتبر الحماية الجيدة ضرورية، كل سنة يصدر العديد من أطباء الأمراض الجلدية توصيات جيدة لكيفية استخدام الكريمات الشمسية، ولكنهم أيضاً ينصحون بتجنب التعرض للشمس في ساعات الذروة، ارتداء القبعة، الملابس القطنية والنظارات الشمسية.

تسبب أشعة الشمس تفاعلات بيولوجية في خلايا الجلد، وبالتالي تسبب إنتاج الميلانين. وهي عبارة عن صبغة تعطي ألوان أكثر أو أقل دكانة و تحمي الجلد من أشعة الشمس الضارة.

من بين العديد من التوصيات لتوفير الحماية من الشمس ... استعمال الكريم وهو أمر ضروري خاصة في الصيف .

أضرار الشمس

١. الجذور الحرة

تسبب الشمس تجميع الجذور الحرة التي تتلف الخلايا وتشارك في شيخوختها، وتزخر الأسواق بالمستحضرات المضادة لمكافحة بعض هذه الجذور الحرة مثل الـ (بيتا كاروتين، السيلينيوم، فيتامين ج، وفيتامين هـ) ، إلا أن فاعلية هذه المستحضرات لا تزال بحاجة إلي الإثبات .

٢. الأشعة فوق البنفسجية UV

تعتبر الأشعة فوق البنفسجية مسؤولة عن الأذى الذي يلحق بالجلد. وتشير أصابع الاتهام في المقام الأول إلي (الأشعة فوق البنفسجية- بي)، هي من ضمن أشعة الشمس التي تصدر في منتصف النهار، و تسبب الإصابة بضربات الشمس.

الا أن الأشعة فوق البنفسجية في الصباح وبعد الظهر كانت محلاً للجدل : الأشعة فوق البنفسجية "UV" هي الأكثر ضرراً، وهي تتواجد في درجة الحرارة المنخفضة، و تصيب بنوبات ضربات شمس حيث يظل الشخص يعاني منها لفترة أطول.

نصائح للوقاية من حرارة اشعة الشمس

- ١- ارتداء ملابس فاتحة اللون والافضل البيضاء لانها تعكس اشعة الشمس ويجب ان تكون الاكمام طويلة.
- ٢- ارتداء قبعة الرأس وتكون فاتحة اللون ايضا او استعمال المظلة.
- ٣- شرب الماء بكثرة لتعويض السوائل المفقودة نتيجة التعرق.
- ٤- ارتداء نظارات شمسية وافضل الوان العدسات هو البني..لانه يمنع الاشعة الضارة لذلك نرى ان زجاجات الدواء باللون البني ثم ياتي بعده اللون الرمادي ثم الاخضر.
- ٥- الاستحمام عدة مرات في اليوم لتبريد الجسم وتنظيف المسامات.
- ٦- زراعة الاشجار العالية والكثيفة في حديقة المنزل يفيد في تقليل حرارة الشمس وتلطيف الجو في المنزل.
- ٧- لا توقف السيارة في الشمس وفي حالة تركها بالشمس يجب تغطيتها لان درجة الحرارة تتضاعف عدة مرات داخلها خاصة اذا كانت نوافذها مغلقة.
- ٨- افضل وقت للتعرض للشمس في ساعات الصباح الاولى قبل العاشرة وقبل الغروب علما ان اصحاب البشرة البيضاء اكثر تحسسا من اصحاب البشرة السمراء لاشعة الشمس.
- ٩- استعمال الواقيات للبشرة من الشمس ... مع العلم انه يوجد مضارّ من استخدام الواقيات من الشمس ؟ بالرغم من أنّ نحوًا من ٢٠% من الناس يصابون بالحساسية من المواد الموجودة في واقيات الشمس. إلا أنّ الخطر الحقيقي يكمن في الإحساس المزيف بالأمن الذي يعطيه استخدام هذه المستحضرات، فإنه لا يوجد حتى الآن واقي يعطي حماية بنسبة ١٠٠%، كما أنّ الواقي الجيد يمنع حروق الشمس، ولكنه لا يمنع الإصابة بسرطان الجلد، ولا ظهور التجاعيد، فيجب الحرص على عدم التعرّض الطويل للشمس، خاصة لأصحاب البشرة البيضاء حتى مع استعمال واقيات الشمس.
- ١٠- بالنسبة للرياضيين عدم اجراء التمارين الرياضية في الأجواء الحارة.

نصائح للاستفادة من شمس الصيف بدون أضرار

- يجب ان تعلمي ان الشمس اكبر عدو للبشره لانها تجفف البشره و تقضي علي الخلايا الحية بها ومن ثم تؤدي الي تجاعيد و مشاكل بالبشره لكن افضل وقت قبل ١٢ ظهرا و بعد ٤ عصرا لان الشمس في هذا الوقت تكون عموديه و فيها ضرر كبير جدا.

- لا بد ان يكون لديك كريم للشمس و هو يكون محدد عليه رقم Factor و كلما كان هذا الرقم كبيرا كانت درجه الحماية اقوي فعلي حسب لون بشرتك تأتي بكريم الشمس المناسب وهكذا تسمر بشرتك و في الوقت نفسه تحميها.
- دائما في اول الصيف نبدا بكريم شمس بحمايه قويه و بعد ذلك يمكن أن نقللها لأنه حتي لو أنت سمراء البشره فانك طوال الشتاء لم تتعرضي للشمس و ذلك يمكن ان يؤثر عليك.
- هناك نوعان من كريم الشمس واحد لبشره الوجه و الثاني للجسم ولا بد ان يكون لديك الاثنان.
- لاتحاولي ابدأ الحصول علي لون برونزي بطريقه خطأ مثل البيره او الليمون او الاشياء الاخري لان هذا لن يفيدك لانك ستسمر بشرتك و تنقشر سريعا و ستكونين قد اضررت بشرتك بقوه واضعفتي الخلايا الحية بها.
- لا بد ان يكون لديك الكريم العازل تماما وهو Sunblock وهناك ناس لا تريد الاسمرار اطلاقا فلا بد ان تضعه كل ساعه و تحاول تجنب المشي في الشمس.
- كريمات الشمس عموما سواء الكريم العادي او العازل لا بد ان نضعها كل حين و خصوصا لو نزلت البحر حتي لو كان مكتوبا عليها ضد الماء.
- لا يوجد كريم عازل عن الشمس ١٠٠% حتي لو كتب عليه ذلك فيجب ان تحاولي تجنب الشمس اذا لم ترغبي في ان تسمر بشرتك.
- لا بد دائما بعد التعرض للشمس ان ترطبي بشرتك جيدا سواء بكريم نهار او كريم ليل حتي تحميها من اثار الشمس.
- اشربي ماء كافيا طوال فتره جلوسك في الشمس حتي لا تجف البشره
- لا تضعي ماكياج ابدأ و انت علي البحر لان في ذلك ضررا علي البشره و دائما ارتدي ملابس قطنيه و ليس من النايلون حتي لا يسبب التهابا في وجود العرق.
- لا تزيلي الشعر من الوجه ثم تتعرضين للشمس فذلك يمكن ان يسبب التهابا في البشره حتي لو وضعت العازل عن الشمس.
- يجب تغيير الفوطه التي تستعملينها لتخفيف وجهك علي البحر يوميا لانه ليس صحيا ان تبتل و تجف في الشمس دون غسلها فيمكن ان تتراكم عليها البكتيريا.