الخليج

الصحة ,

26 يونيو 2022 23:40 مساء

مشكلات تتفاقم مع شمس الصيف 5



تحقيق: راندا جرجس

يرتبط فصل الصيف بموسم الإجازات والتنزه والخروج في الهواء الطلق، إلا أن أشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة الشديد، يمكن أن يكونا عائقاً للاستمتاع، ويزيدا تفاقم بعض العوارض الصحية، ومشكلات الجلد والبشرة، وخلال السطور المقبلة نتعرف إلى رؤية المتخصصين والخبراء والأطباء، ونحدد الأساليب المثلى للوقاية من أشعة الشمس والحد من تطور الأعراض.

تصبغ الجلد والنمش من أكثر المشكلات الشائعة التي يواجهها الأشخاص عند التعرض الشديد لأشعة الشمس فوق البنفسجية وخاصة أصحاب البشرة البنية الفاتحة، وعادة ما تكون على شكل بقع داكنة في المناطق المكشوفة من الوجه والرقبة والخدين والجبهة، وفقاً للدكتورة أرشانا ميكا أخصائية الأمراض الجلدية، كما تلعب أشعة الشمس دوراً مهماً في ظهور «الكلف»، وتزداد خلال فترة الحمل، أو نتيجة استخدام العلاج الهرموني البديل كالبروجسترون والأدوية المضادة للتشنج، وترتفع نسبة الإصابة في حال وجود عوامل وراثية لدى الشخص.

وتنصح باستخدام المستحضرات الواقية من الشمس لتقليل البقع الداكنة، وعلى الأشخاص المعرضين للإصابة ارتداء أو أعلى، مع تجنب استعمال أسرة التسمير والبقاء (SPF 30) واق من الشمس مقاوم للماء مع حماية واسعة الطيف في الظل من الساعة 10 صباحاً حتى 4 مساءً، ومعالجة المشكلات الهرمونية التي تسبب التصبغ بالأدوية وتعديلات النظام الغذائي ونمط الحياة.

وتلفت أرشانا إلى أن التقشير الكيميائي أحد العلاجات الطبية الحديثة التي تتناسب مع أنواع البشرة المختلفة، بالإضافة إلى الطرق الأخرى التي أثبتت فعاليتها في معالجة البقع الداكنة، كالليزر، الميزوثيرابي، البلازما الغنية بالصفائح الدموية، والعلاج بالتبريد، ويتم تخصيص النوع المناسب لكل شخص بناءً على نوع وعمق التصبغ.

ويساهم الاستخدام المنتظم لمصل فيتامين «سي» في تحسين التصبغ، بالإضافة إلى الكريمات العلاجية مثل الريتينول (فيتامين ايه)، وتطبيق بعض الأحماض موضعياً تحت إشراف الطبيب (الجليكوليك، الكوجيك، الهيدروكينون، الأزيليك، والنياسيناميد، والأربوتين).

حساسية العين

تقول د. بينظير أنصاري، أخصائية طب وجراحة العيون، إن العيون أكثر الأعضاء حساسية في الجسم، وتتأثر سريعاً بالعوامل الخارجية كأشعة الشمس، درجات الحرارة المتغيرة، الهواء، والملوثات، وتكون عرضة للإصابة بالحساسية والعدوى وجفاف العين، الذي يظهر على شكل احمرار وحرقان وحكة، وتنتشر هذه الحالات بين الأشخاص في فصل الصيف وأوقات الإجازات وممارسة الأنشطة أو المشي لمسافات طويلة، وكذلك الذين تتطلب طبيعة عملهم التواجد في الأماكن المفتوحة، وتشمل فئة عمال البناء، والمزارعين، موظفي الشواطئ والمسابح محطات الوقود وعمال المصانع، وشباب التوصيل.

وتوضح أنصاري أن علاج أعراض الجفاف والالتهابات والحساسية يتم طبياً عن طريق وصف الأدوية المناسبة للحالة، مع تطبيق إجراءات الرعاية النهارية للعين من أشعة الشمس الشديدة، عن طريق شرب الكثير من الماء والحفاظ على رطوبة الجسم، وارتداء قبعة واسعة الحواف لحماية العينين عند الخروج في الهواء الطلق، ووضع الواقي الشمسي للوجه والجفون، كما يوفر ارتداء النظارات الشمسية حماية إضافية حتى مع وجود العدسات اللاصقة، ويعتبر غسل الوجه أو الاستحمام بمجرد العودة للمنزل إحدى الطرق الوقائية للتخلص من جميع مسببات الحساسية.

احتدام النوبات

يشير د. سيجو جورج أخصائي الأنف والأذن والحنجرة إلى أن الهواء الساخن والجاف، الملوثات وتواتر العواصف الرملية تنشر العفن والجراثيم وحبوب اللقاح في الهواء الذي يرافق ارتفاع درجات الحرارة الشديد، يؤدي إلى احتدام النوبات لدى المصابين بمرض الربو، ويصاحبها أيضاً تهيج المسالك الهوائية وتسبب السعال أو الأزيز وضيق المجاري التنفسية، آلام الصدر، الصفير عند الزفير، اضطراب النوم، كما تشير بعض الدراسات إلى أن مستويات الأوزون المرتفعة خلال الصيف تتسبب في الإصابة بالربو.

وينصح جورج مرضى الربو بالبقاء في الداخل أثناء سوء الأحوال الجوية وارتفاع درجات الحرارة الشديدة، والاحتفاظ بمخفف الربو وجهاز الاستنشاق الخاص في متناول اليد بغض النظر عن الطقس، مع الاهتمام بنظافة المنزل المستمرة، وعدم تراكم الغبار، حيث إن حبوب اللقاح يمكن أن تختلط بالغبار وتستقر في المكان لفترة طويلة من

الزمن، والحفاظ على النوافذ مغلقة، والحرص على ارتداء قناع الوجه أثناء التنظيف لتجنب استنشاق المواد المسببة للحساسية والمهيجات.

الحروق الشمسية

تشير د. سنيهال ديسال أخصائية الأمراض الجلدية إلى أن التعرض الشديد لأشعة الشمس في فصل الصيف، يتسبب في إصابة أصحاب البشرة الفاتحة من النوع 1 و2 مع كمية أقل من الميلانين، بالحروق من الدرجة الأولى والثانية، وتستهدف هذه الحالة على الأكثر الأطفال في سن المدرسة، والشباب من 18إلى 29 عاماً، وأولئك الذين يذهبون للتزلج أو المشي لمسافات طويلة، أثناء ارتفاع معدل الأشعة فوق البنفسجية في ساعات النهار بين 10 صباحاً و4 مساءً، أولئك الذين لديهم بشرة فاتحة من النوع 1 و2 يمكن أن يصابوا بحروق الشمس بسهولة.

وتؤكد ديسال على أن العلاجات الحديثة لحروق الشمس تعتمد على درجة الإصابة، وللحالات البسيطة التي تسمى «حمامي الجلد»، يمكن وضع كمادات باردة على المنطقة وكريمات الستيرويد الموضعية منخفضة الفعالية إذا كان مصحوباً بألم، ويمكن تناول العقاقير غير الستيرويدية المضادة للالتهابات، ومن الأفضل عدم التعرض لأشعة الشمس حتى تلتئم الحروق.

أما علاج الحروق من الدرجة الثانية التي تُشكل بثوراً على الجلد، فيمكن وضع أكياس الثلج لخفض درجة حرارة الجسم، واستخدام الضماد بعد شفط البثور، والعناية الطبية بالجروح بالمضادات الحيوية الموضعية تحت إشراف الطبيب لتجنب خطر العدوى، وعادة ما تلتئم الحروق في غضون 1–3 أسابيع.

اختلاف

لكل شخص مستوى مختلف من امتصاص ضوء الشمس، حيث يختلف رد فعل الجلد للأشعة فوق البنفسجية من شخص لآخر، وتقول خبيرة التجميل كينجا زيمانسكا: عادةً ما يعتمد الأمر على الظروف الصحية والنمط الضوئي للبشرة، حيث يفتقر الذين يعانون البهاق إلى الواقي الطبيعي من الأشعة فوق البنفسجية (الميلانين) وبالتالي تزيد فرصة التفاعل مع الشمس، أما الأكثر تأثراً بالأشعة فهم المصابون بالأمراض الأيضية أو الذئبة الحمامية أو الحمامي اللومباردية، التي تُعرف أيضاً باسم (البلاجرا).

وتضيف: يؤدي التعرض المفرط لأشعة شمس إلى شيخوخة مبكرة للبشرة، وتفاوت لون البشرة وفرط الحساسية والتصبغ، يُطلق على الشيخوخة المبكرة وتلف الجلد الناتج عن التعرض لأشعة الشمس «الشيخوخة الضوئية»، وهي تختلف عن الشيخوخة الطبيعية التي تظهر على شكل بشرة خشنة وجافة، يرافقها وجود النمش وتغير لون الجلد وتحزز الجلد والتجاعيد العميقة.

وتشير كينجا إلى أن العناية بالبشرة في فصل الصيف لا تتطلب بذل جهد إضافي على تطبيق روتين العناية بالبشرة اليومي على مدار العام، وتعتبر النصيحة الأهم هي الترطيب وإعادة تطبيق واقي الشمس خلال النهار، ويعتمد اختيار العلاج المناسب على نوع البشرة والنمط الضوئي، ومدى تلف الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس، وتشمل الإجراءات الهيدرافيشل، وعلاج الإنزيم والتقشير الكيميائي وتقنية الوخز بالإبر الدقيقة، والبوتوكس والفيلر، وإعادة تسطيح الجلد بالليزر وتجديد خلايا البشرة باستخدام تقنية التجديد الضوئي.

قواعد حماية الجلد

يفتقر الجلد بشكل دائم للعناية للحماية من التأثيرات السلبية التي يسببها التعرض لأشعة الشمس وارتفاع درجة الحرارة، ولذلك يجب تطبيق خطوات أساسية لتنظيفها وتوحيد لونها وترطيبها بشكل يومي، وتشمل:

1. عدم رش العطر مطلقاً بشكلٍ مباشر على البشرة قبل التعرض لأشعة الشمس، حتى لا تتسبب في ظهور التصبغ والحساسية الضوئية.

2. الإكثار من شرب الماء، ليساعد على الحفاظ على ترطيب الجلد من الداخل والخارج.

3. التقليل من وضع مستحضرات التجميل، وتعد مواد المكياج المعدني الخيار الأفضل لفصل الصيف لأنه لا يتسبب في انسداد المسام ولا يثقل كاهل البشرة.

4. استخدام مضادات الأكسدة مثل فيتامين «سي» والفلوريتين، للتخلص من الجذور الحرة وإزالة التجاعيد وعلامات الشيخوخة.

5. ترطيب البشرة بحمض الهيالورونيك الذي يحبس الماء، ويرطب الطبقة العليا من البشرة ويساعد على تهدئتها وتجديدها.

6. استخدام كريم واق من الشمس عالي الحماية يومياً، وإزالته وتجديده كل 4 ساعات.

طرق الوقاية

تبين د. سنيهال ديسال أن طرق منع الإصابة بالحروق أثناء التعرض للحرارة الشديدة في فصل الصيف، تتم باتباع مجموعة من طرق الوقاية، مثل: شرب الكثير من الماء، للحفاظ على رطوبة الجسم طوال الوقت، ووضع واقٍ من الشمس مع عامل حماية من الأشعة فوق البنفس`جية (SPF 50 وإزالته وتجديده كل ساعتين، الجلوس في الأماكن المظللة عند التواجد في الهواء الطلق، وارتداء قبعة واسعة الحواف والملابس الواقية مثل الأكمام الكاملة والأقمشة ذات الألوان الداكنة والمنسوجة التي تحجب أشعة الشمس.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©