



تاریخ
۱۵
فروردین
۱۴۰۳
چهارشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: آفتاب سوختگی

روش های خانگی برای درمان آفتاب سوختگی



کاهش درد و التهاب خود یکی از همان قرص‌های آسپیرین را بخورید.

۵) استفاده از خاصیت ضد باکتری ماست

همه ما درباره اثر التیامبخشی ژل آلورا شنیده‌ایم، اما نگران نباشید، اگر آلورا در دسترس‌تان نیست، عناصر زیادی در آشپزخانه‌تان پیدا می‌کنید که جایگزین خوبی برای آلورا هستند و تأثیر زیادی در از بین بردن آفتاب سوختگی دارند.

ماست غلیظ، یک ماده خنک‌کننده و آبرسان سریع پوست است. برای درمان آفتاب سوختگی خود می‌توانید از آن به صورت موضعی استفاده کنید.

افزون بر این، خواص ضد باکتری ماست از ایجاد عفونت در قسمت‌هایی از پوست که نمی‌توانید از خارش آن دست بردارید، جلوگیری می‌کند.

۶) سرکه سیب

سرکه سیب در درمان آفتاب سوختگی و راش (بثورات) پوستی معجزه می‌کند. این ماده یک مایع ضد قارچ و ضد عفونی کننده است. به همین دلیل می‌توانید از آن برای سم زدایی پوست استفاده کنید.

خیلی ساده می‌توانید یک قاشق چای خوری سرکه سیب را روی قسمت آفتاب سوخته پوست‌تان بمالید و پوست‌تان را با آن خیس کنید.

(می‌توانید این کار را با استفاده از یک تکه پنبه فشرده انجام دهید.)

سرکه سیب، بخش آسیب دیده پوست شما را ضدعفونی و تمیز می‌کند. همچنین، با برگرداندن pH طبیعی پوست، آن را آبرسانی می‌کند.

۷) روی آفتاب سوختگی‌ها جای کیسه‌ای بگذارید

چای یک ضمد کلاسیک و قدیمی شناخته شده است که خواص ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد. چای کمک می‌کند پوستتان زودتر ترمیم شود و حس بهتری داشته باشد.

می‌توانید از چای بابونه هم برای تسکین آفتاب سوختگی استفاده کنید می‌توانید از چای بابونه هم استفاده کنید. به این ترتیب که اول آن را دم کنید و بگذارید خنک شود. سپس، از کیسه‌های چای یا دستمال تمیز برای کمپرس کردن استفاده کنید و آن را روی محل سوختگی بگذارید.

۸) چند کپسول ویتامین E را باز کنید

آفتاب سوختگی‌ها دردناک‌اند. زیرا اشعه فرا بنفش در بدن شما رادیکال‌های آزاد تولید می‌کند. رادیکال‌های آزاد از مولکول‌های سالم بدن‌تان، الکترولن می‌زدند و به آن‌ها آسیب می‌زنند. می‌توانید برای جلوگیری از این فرایند از ویتامین E استفاده کنید.

مصرف ویتامین E یکی از بهترین انواع درمان آفتاب سوختگی است. این ویتامین الکترولن‌ها را برای رادیکال‌های آزاد فراهم می‌کند و مانع نابودی مولکول‌های بدن شما می‌شود.

می‌توانید ویتامین E را به صورت خوراکی مصرف کنید. ولی، برخی معتقدند که اثر استفاده موضعی آن بیشتر است.

۹) عسل

عسل ارگانیک یک مرهم طبیعی برای درمان آفتاب سوختگی است. پدرو مادرا پیشنهاد می‌کنند با استفاده از آن سوختگی خود را درمان کنید.

مطالعات نشان می‌دهد که عسل طبیعی ممکن است بهتر از برخی کره‌ها و پمادهای آنتی بیوتیک عمل کند و روند بهبود پوست، کاهش عفونت و به حداقل رساندن درد را سرعت بخشد.

۱۰) حمام جوش شیرین

اگر به توصیه‌های ما عمل کرده باشید، احتمالاً متوجه شده‌اید که به طور کلی، غوطه‌ور کردن و در آب خیس‌اندن راهی عالی برای درمان و رطوبت رسانی به پوست آفتاب سوخته است.

حمام جوش شیرین نیز راهی برای رطوبت رسانی به پوست است. ممکن است فکر کنید حمام جوش شیرین برای پوست شما کمی خشن است، اما، در واقع این کار بسیار عالی است و خارش پوست و التهاب آن را بهبود می‌بخشد.

فقط یک یا دو پیچنامه پودر جوش شیرین را در آب ولرم در وان حمام بریزید. سپس، تا وقتی که آب سرد شود، پوستتان را در آن بخوابانید.

۱۱) پماد خیار

خیار ضد التهاب است. به همین دلیل است که از آن برای از بین بردن پف چشم‌هایمان استفاده می‌کنیم. خیار حاوی آنتی اکسیدان طبیعی است که اثر مسکن (خاصیت ضد درد) دارد.

برای استفاده از فواید آن، دو خیار خنک را در مخلوط کن به صورت پماد در بیاورید و یک خمیر بسازید. خیار خمیر شده را به هر قسمتی که سوخته یا پوسته پوسته شده، بمالید تا التهاب و درد آن تسکین یابد و به بهبود آن سرعت بخشد.

چند درمان خانگی آفتاب سوختگی که پوست شما را نجات می‌دهد!

سایت ۲۴ می نویسد: آفتاب سوختگی نتیجه قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید یا مشابه آن (مانند تخت برنزه یا سایر منابع UV) است. این عارضه در تابستان که پرتوهای خورشید از هر زمان دیگری قوی‌تر هستند، شایع‌تر است.

هنگامی که اشعه ماوراء بنفش خورشید به پوست می‌رسد، به سلول‌های پوست آسیب می‌رساند و باعث جهش در DNA آنها می‌شود.

بدن ما مکانیسم‌های شگفت انگیز زیادی برای جلوگیری و حتی اصلاح این جهش‌ها دارد. اما اگر سلول‌های پوست بیش از حد توانشان در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار بگیرند، آسیب ممکن است غیر قابل ترمیم باشد و سلول‌ها از بین بروند. رگ‌های خونی برای افزایش جریان خون، گشاد می‌شوند و سلول‌های ایمنی را به پوست می‌آورند تا به

سایت ۲۴ می نویسد: آفتاب سوختگی نتیجه قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید یا مشابه آن (مانند تخت برنزه یا سایر منابع UV) است. این عارضه در تابستان که پرتوهای خورشید از هر زمان دیگری قوی‌تر هستند، شایع‌تر است.
هنگامی که اشعه ماوراء بنفش خورشید به پوست می‌رسد، به سلول‌های پوست آسیب می‌رساند و باعث جهش در DNA آنها می‌شود.
بدن ما مکانیسم‌های شگفت انگیز زیادی برای جلوگیری و حتی اصلاح این جهش‌ها دارد. اما اگر سلول‌های پوست بیش از حد توانشان در معرض اشعه ماوراء بنفش قرار بگیرند، آسیب ممکن است غیر قابل ترمیم باشد و سلول‌ها از بین بروند. رگ‌های خونی برای افزایش جریان خون، گشاد می‌شوند و سلول‌های ایمنی را به پوست می‌آورند تا به



صفحه
۶
شماره
۳۸۸۴
سال سی ام



۳. کرم آنتی اکسیدان موضعی برای سوزش و قرمزی آفتاب سوختگی

وقتی نوبت به کاهش سوزش و قرمزی پوست می‌رسد، یک درمان موضعی حاوی آنتی‌اکسیدان‌های آرام‌بخش پوست مانند ویتامین E و ویتامین C مفید است. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند به ترمیم سلول‌های پوست پس از سوختگی کمک کنند.

۴. دوش آب سرد موثرترین درمان خانگی آفتاب سوختگی

پس از یک روز قرار گرفتن زیر نور خورشید، ایستادن زیر آب خنک یا سرد یک راه ساده اما موثر برای درمان آفتاب سوختگی است. طبق گفته آکادمی پوست آمریکا (AAD) دوش مکرر و خنک می‌تواند گزش را کاهش دهد و به تسکین درد ناشی از آفتاب سوختگی کمک کند.

۵. بلغور جو دوسر برای درمان خانگی آفتاب سوختگی

شما می‌توانید بلغور جو دوسر را به عنوان ماده اصلی در چندین محصول مراقبت از پوست، از لوسیون‌ها و صابون‌ها گرفته تا ماسک‌ها و اسکراب‌ها پیدا کنید. بر اساس تحقیقات، بلغور جو دوسر کلونیدی دارای خواص آنتی اکسیدانی است که ممکن است خشکی را بهبود بخشد و شدت خارش را برای انواع بیماری‌های پوستی از جمله سوختگی کاهش دهد. همچنین در طب سنتی طبع جو سر مرطوب است که می‌تواند با آفتاب سوختگی مقابله کند.

۶. چای سبز برای تسکین درد و درمان پوست آفتاب سوخته

پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز می‌تواند به تسکین پوست آفتاب‌سوخته کمک کند. چند کیسه چای سبز را در آب گرم خیس کنید و روی پوست بگذارید.

۷. جوش شیرین برای خنک شدن محل آفتاب سوختگی

این درمان خانگی می‌تواند به خنک شدن پوست و کاهش قرمزی کمک کند. ۶۰ گرم جوش شیرین را به آب سرد یا ولرم وان اضافه کنید. حداقل ۱۵ دقیقه در وان غوطه‌ور شوید.

۸ اسانس و روغن‌های گیاهی برای آفتاب سوختگی

روغن‌های ضروری، مانند اسطوخودوس، ممکن است به از بین بردن سوزش آفتاب سوختگی کمک کنند.

تحقیقات در مورد اثربخشی آنها محدود است، اما روغن‌های مرطوب کننده، مانند روغن جوجوبا یا روغن نارگیل، می‌توانند به آبرسانی پوست کمک کنند. همان‌طور که در انتهای مقاله خواهید دید، بسیاری از این روغن‌ها در طب سنتی برای درمان آفتاب سوختگی تجویز می‌شوند.

۹. درمان خانگی آفتاب سوختگی با عسل

عسل به دلیل خواص ضد باکتریایی، آنتی اکسیدانی، ضد ویروسی و ضد التهابی برای درمان آفتاب سوختگی بسیار مفید است.

۱۰. درمان خانگی آفتاب سوختگی با ماست

ماست پوست را خنک می‌کند و در نظر طب سنتی هم سرد و مرطوب است. می‌توانید آن را بر روی پوست سوخته قرار دهید تا آرام شود. همچنین می‌توانید آن را با خیار یا سدر مخلوط کنید تا بیشتر پوست شما را خنک کند.

در صورت وقوع سرقت چه باید بکنید؟

هر چه سریعتر پلیس ۱۱۰ را در جریان سرقت قرار دهید

محل و زمان سرقت را به ماموران پلیس اطلاع دهید

فهرست کامل اموال به سرقت رفته و در صورت وجود، کپی اسناد سرقت شده را در اختیار پلیس قرار دهید.

تلفن و نشانی خود را به پلیس بدهید تا ماموران به شما دسترسی داشته باشند.

مطالوت فرهنگی و اجتماعی پلیس نلرس

