

## مراقب آفتاب سوختگی در کوه باشید.

پوست، عضو مهم و حساس بدن است و علاوه بر نگه داری از اندام های بدن و مراقبت از آن، نشان دهنده جوانی، سلامتی و زیبایی ظاهری بدن انسان می باشد. آفتاب برای همه ما مفید است، ولی از تابش طولانی نور آفتاب پرهیز نمایید. پوست، چشم، رگهای خونی و بعضی از غدد ترشح داخلی بدن نسبت به پرتوهای خورشید واکنش نشان می دهد. تأمین ویتامین D توسط پرتوماوراءبنفش خورشید انجام می گیرد. تابش نور ماوراءبنفش می تواند برای چشم ها زیان آور باشد و هنگامی که برنامه کوهنوردی دارید (بخصوص در فصل تابستان و گرما) باید عینک آفتابی بزنید؛ به ویژه در جاهایی که نور منعکس شده (مثلاً در برف) زیاد است.

به طور کلی بیشتر فعالیت های روزمره ما ارتباط مستقیم با خورشید دارد، اما با این وجود نور خورشید چنانچه به طور شدید به بدن تابیده شود می تواند برای سلول ها و بافت های زنده بدن زیان آور باشد. نور شدید خورشید یکی از دشمنان بزرگ سلامتی ما به حساب می آید. یکی از مهمترین عواملی که می تواند روی پوست اثر منفی گذاشته و باعث بروز اختلالات و آسیب شدید در آن می شود نور شدید آفتاب است. نور آفتاب حاوی پرتوی ماورای بنفش می باشد، که این پرتو موجب آفتاب سوختگی و علائم خفیف پوستی، آسیب به سلول ها و ... می شود که این عوامل در اندازه خفیف و کوتاه مدت منجر به نشانه های پیری پوست می شود.

سوختگی های ناشی از اشعه ماوراءبنفش خورشید می تواند همان قدر خطرناک باشد که دیگر سوختگی های خطرناک اند که سیستم دفاعی بدن تان را در مقابل حمله خورشید برای حفظ بدن از خود واکنش نشان می دهد. اول پوست قرمز می شود و شروع به خاریدن می کند، بعد متورم و دردناک می شود. عاقبت کار تاول زدن و پوسته پوسته شدن و حتی گاهی زخم شدن و اثر گذاشتن است.

حفاظت از پوست بدن در مقابل نور آفتاب، تنها مختص به یک فصل خاص نیست و در تمام سال باید به فکر محافظت از آن باشیم. به عقیده برخی از متخصصان پوست به دلیل زاویه تابش در فصل زمستان و نیز نور پس از بارش برف و باران، آفتاب این فصل بیشتر آسیب می زند. توصیه این متخصصان استفاده از ضد آفتاب است. چه در زمستان و چه در بقیه فصل های سال، به ویژه برای افرادی که پوست خشک دارند یا ورزش های زمستانی انجام می دهند یا مشغول هر نوع فعالیت دیگر در کوهستان هستند به عمل آوردن اقدامات معقول در آفتاب می تواند اطمینان دهد که برنامه کوهنوردی و سنگ نوردی خوش و سالمی خواهید داشت. بهترین روش محافظت پوست بدن در برابر تابش شدید آفتاب در کوهستان عبارت است از: استفاده از ضد آفتاب مناسب، همراه با کلاه و عینک آفتابی استاندارد و پوشیدن لباس مناسب کوهنوردی.

قرار گرفتن در مقابل آفتاب مانند هر چیز دیگر، چنانچه به اندازه تعادل باشد، نه تنها ضرری ندارد بلکه سودمند است. اشعه UV باعث ساخته شدن ویتامین D در پوست، از بین بردن میکروب ها و حتی تأثیر روانی مثبت بر ما می باشد. اما چنانچه میزان آفتابی که به پوست بدن می رسد از اندازه تعادل تجاوز نکند، اثرات زیان بار خورشید آغاز می شود. آفتاب سوختگی می تواند در نتیجه تماس طولانی مدت با اشعه آفتاب ایجاد شود. اغلب آفتاب سوختگی ها سطحی هستند. عوامل دیگری وجود دارند که آفتاب سوختگی را محکم تر می کنند، که شامل:

- ارتفاع زیاد: هرچه اتمسفر رقیق تر باشد، ریسک بروز آفتاب سوختگی، حتی مقدار کم خورشید، بیشتر است.

- سطح منعکس نور و گرما: آب، شن، باد و برف نیروی خورشید را با منعکس کردن نورهایش زیاد می کند.

- عرق و آب روی پوست: چنین رطوبتی احتمال سوزاندن را افزایش می دهد و کرم های ضدآفتاب را از تأثیر کردن مناسب باز می دارد.

آفتاب سوختگی هنگامی رخ می دهد که پرتوهای ماوراءبنفش موجود در نور خورشید به سلول های خارجی پوست بدن آسیب رسانده و منجر به درد و قرمزی و تاول شود. علائم آفتاب سوختگی که می تواند فقط پس از ۳۰ دقیقه تماس پوست با نور خورشید رخ دهد عبارتند از: درد، قرمزی، گرمی پوست، تورم در ناحیه مبتلا، تاول زدن در موارد شدید، چند روز پس از آفتاب سوختگی اولیه ممکن است همراه گرمادگی باشد که یک وضعیت خطرناک و کشنده است.

کسانی که پوست ظریف و لطیف و موهای بلند و یا قرمز و چشمان آبی یا سبز دارند به راحتی دچار آفتاب سوختگی می شوند. هرچه پوست تیره تر باشد آفتاب را بهتر تحمل می کند و دیر تر دچار آفتاب سوختگی می شود. بعضی از داروها، باعث حساس شدن فرد نسبت به نور خورشید می شود. افراد با پوست روشن، بیشتر در معرض آفتاب سوختگی هستند، زیرا آنها فقط مقادیر اندکی از رنگدانه محافظت کننده ملانین را تولید می کنند. در وسط روز، زمانی که خورشید در بیشترین میزان تابش قرار دارد، احتمال آسیب آفتاب بیشتر است، اما به طور کلی نور خورشید در هر زمانی از روز می تواند زیان آور باشد.

آفتاب سوختگی حتی در زمان اسکی در هوای ابری هم ممکن است رخ دهد؛ زیرا پرتوی ماورای بنفش می توانند از پوشش ابری نیز نفوذ کنند، به ویژه بازتاب نور خورشید از آب یا برف آسیب می رساند، زیرا اثرات آن تشدید می شود. در ارتفاعات زیاد، حتی در روزهای ابری آفتاب سوختگی ممکن است رخ بدهد. هرگز نباید آسمان ابری یا هوای مه آلود را بی خطر تصور کنیم، زیرا که پرتو ماوراءبنفش به راحتی از ابر عبور می کند. پرتو ماوراءبنفش در هوای سرد می تواند هم زیان آور باشد. آسیب پوستی ناشی از آفتاب سوختگی گاهی پایدار و خطرناک است.

آفتاب سوختگی با پیدایش قرمزی علائم پوست شروع می شود که در عرض چند ساعت به حداکثر می رسد. اثر فوری نور خورشید باعث قرمزی پوست می شود. این اثر می تواند ظرف چند دقیقه بروز کند. قرمزی پوست انسداد و تورم مویرگ

هایی است که خون پوست را تأمین می کنند. میزان قرمزی ممکن است خفیف یا شدید باشد. سوختگی شدید ناشی از پرتوهای فرا بنفش آفتاب است که رگهای خونی را آسیب رسانده و بافت های کثبان پوست را تخریب می کند.

اثر تأخیر نور خورشید که همان آفتاب سوختگی و بعد از ۳-۴ ساعت قرار گیری در معرض آفتاب ایجاد می شود؛ بعد از گذشت ۲-۳ روز پوست حالت پوسته پوسته پیدا می کند و لایه فوقانی آن ضخیم می شود. گاهی در پی آفتاب سوختگی شدید که با حساسیت و دردناکی شدید، درد و تورم و تاول مشخص می شود. ممکن است تب و لرز و تهوع و در موارد بسیار شدید از دست رفتن هوشیاری در عرض ۱۲ ساعت عارض گردد.

علائم آفتاب سوختگی بستگی به وسعت و شدت سوختگی قرمزی نشانگر آسیب کمتری تاول نشانه آسیب بیشتر است. تابش شدید نور خورشید در اثر دراز مدت ایجاد کک و مک و علائم زودرس پیری پوست و نیز افزایش خطر سرطان پوست می نماید. به ویژه افرادی که پوست شان به مدت طولانی در معرض تابش شدید آفتاب قرار دارد ایجاد می شود. مانند قرار گرفتن بسیار زیاد در معرض تابش شدید خورشید و به خصوص در فصل تابستان ممکن است به آسیب های شدید پوستی مبتلا شوند (به خصوص در بین صخره نوردان که در فضای باز یا کوهنوردانی که در فصل تابستان یا گرما مسافت های طولانی کوهنوردی می کنند).

بی دفاع بودن در آفتاب، کشش پوست را از بین برده و باعث کاهش ارتجاع پوست می شود. در مدت کوتاهی نرمی پوست به خشکی زمختی و شکنندگی تبدیل می شود. نتیجه این عمل خشکی شقی و ایجاد سهولت در به وجود آمدن چین و چروک می باشد. پرتو خورشید از سطح پوست عبور می کند و به بافت های آن آسیب می رساند و در نتیجه پوست قابلیت ارتجاع و انعطاف پذیری و سفتی قوام خود را از دست می دهد. آفتاب سوختگی شدید، نیازمند توجه پزشکی فوری می باشد و شما باید در اولین فرصت ممکن با پزشک تان مشورت کنید.

بیشتر لباس ها با جذب یا منعکس ساختن پرتوی ماورای بنفش، پوست را تا حدودی محافظت می کند. به کار بردن کلاه، پیراهن آستین بلند، دستکش (دستکش ورزشی)، شلوار و کفش بهترین حفاظت را در برابر نور شدید خورشید در کوهستان برقرار می سازد. هرچه الیاف پارچه ای تنگاتنگ هم باشند و پارچه بافت ریزتری داشته باشد خاصیت محافظت کنندگی بیشتری خواهد داشت. پوشاک خیس که به بدن می چسبد و پارچه های بسیار نازک و یا پارچه هایی با بافت درشت و تاروپود جدا از هم پوست را به خوبی در برابر آفتاب محافظت نمی کنند. لباس های پارچه ای سفیدی نیز مقادیر زیادی پرتوی ماورای بنفش از خود عبور می دهند.

بهترین درمان در آفتاب سوختگی پیشگیری از آن است. چنانچه پس از انجام برنامه کوهنوردی پوست تان سرخ شد به محض رسیدن به خانه به مداوای آن پردازید. در آب ولرم دوش بگیرید و با یک صابون ملایم خودتان را بشوید. صابون معطر به کار نبرید. صابون شیمیایی وضع را بدتر خواهد کرد. خودتان را خشک کنید. به جای خشک کردن و کشیدن پوست تان، بهتر است کم کم حوله را روی پوست بگذارید و آرام آرام بردارید تا حفظ آثار رطوبت را از بین برده باشد. مقداری از نم

روی پوست تان بماند. سپس یک مرطوب کننده قوی را روی بدن تان به کار ببرید. یک کرم یا یک پماد بهتر است. این کار به پوست تان کمک می کند که رطوبت را بهتر جذب کند. استفاده از فرآورده‌های ضدآفتاب می تواند از بروز سوختگی حتی در پوست های روشن جلوگیری کند.

### توصیه های مهم:

• کوهنوردان عزیز چنانچه می خواهید پوست تان را جوان نگه دارید باید پوست خود را به ویژه در فصل تابستان و گرمای شدید کوهستان در برابر نور خورشید حفظ کنید.

• در هنگام اجرای برنامه کوهنوردی، به خصوص در فصل تابستان و آفتابی پوست دست و صورت خود را با لایه ای از ضد آفتاب و مرطوب کننده بپوشانید. محصولات متنوعی در بازار وجود دارند که ضد آفتاب را با مرطوب کننده یا روغن ترکیب کرده اند و شما می توانید از آنها استفاده کنید. به طور کلی برای جلوگیری از آفتاب سوختگی روی تمام پوست در معرض آفتاب کرم ضد آفتاب بمالید، به ویژه وقتی که در فضای کوهستان باشید (در معرض تابش شدید نور آفتاب باشید) مرتب کرم ضد آفتاب بزنید.

• هرگز بدون پوشش پوست (کلاه، لباس آستین بلند و ..... ) در هوای آزاد کوهستان و به ویژه در فصل تابستان و گرما راه نروید. در مسیرهای کوهنوردی (به خصوص در هنگام تابش آفتاب) از کلاه برای محافظت پوست سر و رنگ موی خود استفاده کنید.

• برای کاهش درد ناشی از آفتاب سوختگی از مسکن استفاده نمایید. همان مسکن های قدیمی و در دسترس یعنی قرص آسپیرین در تسکین درد و خارش و تورم ناشی از سوختگی های خفیف تا متوسط مؤثر است. به جای آسپیرین می توان از قرص استامینوفن و یا در صورت تحمل معده، قرص ایبوپروفن استفاده نمود.

• همیشه قبل از برنامه اجرای کوهنوردی و رفتن به کوهستان از محافظ ضد آفتاب با فاکتور محافظتی ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید. این کرم به عنوان سدی در برابر عوامل آسیب رسان به پوست عمل می کند. خوب است بدانید در حدود ۸۰ درصد نور خورشید یا انعکاس روی برف به اطراف باز می تابد، در حالی که این مقدار در مورد خاک ۱۷ درصد است، این یعنی در زمستان بیشتر در معرض هجوم نور خورشید و طیف زیان آور پرتو آن هستیم. بنابراین چنانچه اهل کوهنوردی و ورزش های زمستانی و اسکی هستید، لازم است ضدآفتاب های قوی تری استفاده کنید. هر نوع سوختگی در آفتاب برای شما زیان آور است.

• برای جلوگیری از بروز چین و چروک ناشی از آفتاب سوختگی در هر برنامه کوهنوردی کرم ضدآفتاب مصرف کنید و از آفتاب شدید دوری نمایید.

- در طی انجام فعالیت های کوهنوردی و صخره نوردی از کرم ضدآفتاب در برابر آفتاب استفاده کنید. زیرا در مورد عرق نقش دفاعی ایفا می کند.
- با استفاده از کرم های کالامین یا اسپری یا لوسیون هایی که حاوی ماده بی حس کننده لیدوکائین موضعی بر روی نواحی مبتلا به آفتاب سوختگی می توان علایم بیماری را تخفیف دهید. چنانچه سوختگی خفیف است، می توانید با کالامین یا پمادهای مشابه درد را تسکین دهید. در موارد شدید فرد آسیب دیده را با نزدیک ترین پایگاه امداد و نجات کوهستان و یا نزدیک ترین مرکز درمانی منتقل کنید.
- اگر در هنگام کوهنوردی دچار آفتاب سوختگی شدید، در قسمتی سایه صخره یا درختی مانده و مقادیر فراوانی مایعات و به خصوص آب بنوشید.
- برای جلوگیری کردن از آفتاب سوختگی در برنامه های کوهنوردی کلاه بپوشید. یک کلاه لبه پهن که به پشتش دارای آویز برای حفظ گردن از آفتاب باشد، بگذارید.
- اگرچه میزان پرتو ماورای بنفش در روزهای تابستان بیشتر است، ولی در فصول دیگر سال الزام است از پوست و چشم های خود محافظت به عمل آورید.
- از برنزه کردن پوست در تابستان بپرهیزید. بگذارید پوست تان روشن بماند. به خاطر آسیب هایی که آفتاب به پوست وارد می کند. پزشکان همواره خطر برنزه شدن را گوش زد می کنند.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین C (به خصوص مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیموترش، لیموشیرین، نارنج، گریپ فورت) زیاد بخورید و ویتامین C فرآیند بهبود سوختگی را تسریع می کند. از این رو برای تغذیه خود در کوه، در داخل کوله پشتی میوه تازه همراه داشته باشید.
- جوش شیرین مؤثر است. مقدار کمی جوش شیرین بی کربنات سدیم را در نصف فنجان شیر حل کنید و روی قسمت های آفتاب سوخته بگذارید.
- سعی کنید پوست فرد دچار آفتاب سوختگی را با دستمال یا حوله خیس یا با قرار دادن در آب سرد به مدت ۱۰ دقیقه خنک کنید.
- در صورتیکه در کوهستان دچار آفتاب سوختگی شدید شده اید و پوست تان سوخته است و دچار گرمزدگی هم شده اید، نیاز به درمان فوری در بیمارستان خواهید داشت.
- آب فراوان بنوشید. به منظور جلوگیری از اثر خشک کنندگی از سوختگی نوشیدن مقدار زیادی آب توصیه می شود. بیمار دچار آفتاب سوختگی را تشویق کنید مرتب آب بنوشد، چون ممکن است دچار از دست دادن آب شده باشد.

• پوست فرد آفتاب سوختگی را با یک پارچه بپوشانید و او را به مکانی دور از آفتاب و زیر صخره یا درختی منتقل کنید.

**منابع مورد استفاده :**

**۱- آسیب ها و بیماری های پوستی ناشی از کار در صنعت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه**

**صنعت و ایمنی شماره ۶۲ مهر و آبان ۱۳۷۷**

**۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم**

۷- Cecil: Essential of medicine, 6 the W.B. Saunders, 2004

۸- Manual of skin disorders, Sauer, Hall, seventh edition, Lippincott - Raven, 1996

Wilderness first Aid, National Safety Council, Jens ، ۲۰۰۲

۹- and Bartlett Publishers

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

**شماره تلفن در صورت نیاز ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱**

**v.erfani@yahoo.com**