

۱۲ درمان طبیعی آفتاب سوختگی پوست صورت و بدن آفتاب سوخته شده‌اید؟ اینجا بهترین درمان های طبیعی آفتاب سوختگی پوست را معرفی کنیم.

می‌دانید که قرار گرفتن در معرض اشعه‌ی ماوراء بنفش می‌تواند پوست را سریع پیر کند و موجب سرطان پوست گردد، اما علی‌رغم نهایت تلاش شما برای محافظت از پوست با کرم‌های ضدآفتاب در برابر این اشع‌ها، دچار آفتاب سوختگی متورم، دردناک و خارش‌دار شده‌اید. این راه‌حل‌های خانگی که توسط کارشناسان در *The Big Doctors Book of Home Remedies* پیشنهاد شده را برای تسکین مشکلات ناشی از اشعه‌های روزمره امتحان کنید.



کارشناسان:

- دکتر مایکل اسکرایبر
- دکتر توماس گوسل، RPh
- دکتر فردریک هابرم،
- دکتر نورمن لوین
- دکتر رودنی باسلر.

از کمپرس استفاده کنید.

پس از سوختگی، پوست ملتهب می‌شود. آن را با هر یک از کمپرس‌های موارد زیر خنک کنید.

- آب سرد. مایکل اسکرایبر می‌گوید، به آب سرد یا آب شیر چند تکه یخ اضافه کنید. پارچه‌ای را در مایع فرو ببرید و روی سوختگی بکشید. هر چند دقیقه یک بار با پارچه‌ای دیگر تکرار کنید. چندیدن بار در روز هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید.

- استات آلومینیوم. توماس گوسل، می گوید اگر خارش شدید است، مخلوطی از آب و پودر استات آلومینیوم را امتحان کنید. پودر استات آلومینیوم از پوست در برابر خشکی بیش از حد و یا خارش محافظت می کند.
- نارون کوهی. فردریک هابرن می گوید، پارچه ای را با عصاره ی نارون کوهی مرطوب کنید. این داروی گس باورنکردنی به عنوان مسکن و ضد التهاب شناخته شده است. اغلب برای تسکین موقت اعمال می شود. برای التهابات خفیف تر، تکه ای پنبه ی کتان را در مایع فرو برید و به آرامی روی آنها بکشید.
- نکته هوشمندانه: در حین کمپرس همچنین می توانید در مقابل پنکه نشسته و بیشتر خنک شوید.



تغذیه مخصوص درمان آفتاب سوختگی

مواد غذایی مفید برای درمان آفتاب سوختگی

- مواد معمولی موجود در آشپزخانه بهترین مسکن آفتاب سوختگی هستند.
- بلغور. بلغور خشک را در پارچه ی توری ریخته و روی آن را بریزید. پس از آنکه آب سرد را روی آن ریختید اجازه دهید تا خیس بخورد. بلغور را دور بیاندازید و با این مایع نقاط ملتهب را کمپرس کنید. هر ۲ تا ۴ ساعت انجام دهید.
- شیر بدون چربی. یک فنجان شیر کم چرب را با چهار فنجان آب مخلوط کنید، سپس چند تکه یخ به آن اضافه کنید. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه کمپرس کنید، هر ۲ تا ۴ ساعت تکرار کنید.
- نشاسته ذرت. به نشاسته ی ذرت آب کافی اضافه کنید تا به شکل خمیر درآید. سپس مستقیماً روی محل آفتاب سوختگی قرار دهید.
- کاهو. برگ های کاهو را در آب بجوشانید. آبکش کنید، آب آن را نگه داشته و اجازه دهید مایع چند ساعت در یخچال سرد شود. پنبه های کتانی را در مایع غوطه ور کنید و به آرامی روی پوست تحریک شده فشار دهید و بمالید.
- ماست. ماست را روی همه نقاطی که دچار سوختگی شده، استفاده کنید. سپس با آب سرد دوش بگیرید و به آرامی پوست را خشک کنید.

- چای کیسه‌ای. اگر پلک شما سوخته است، چای کیسه‌ای که در آب سرد خیس خورده است برای کم کردن تورم و تسکین درد کمک شایانی می‌کند. چای اسید خاصی دارد که به‌نظر می‌رسد درد آفتاب سوختگی را کم می‌کند.

از صابون زدن اجتناب کنید.

آن را بدتر نکنید! صابون پوست سوخته شده را خشک و ملتهب می‌کند. به همین ترتیب، از وان کف دوری کنید. دکتر گوسل می‌گوید که اگر مجبورید از صابون استفاده کنید، از انواع ملایم آن استفاده کنید و سپس آن را به‌خوبی بشویید. دوش آب سرد را می‌توان جایگزین کمپرس‌ها نمود. سپس به‌آرامی بدنتان را با حوله‌ی تمیز خشک کنید. پوستتان را نسایید، زیرا بیشتر ملتهب می‌شود.

همچنین برای کم کردن درد، التهاب و خارش می‌توانید یکی از موارد زیر را اضافه کنید.

- سرکه. کارل کورن، می‌گوید که یک فنجان سرکه سفید یا سرکه سیب را درون وان آب سرد حمام بریزید. دارویی فوق‌العاده برای سفت کننده‌گی پوست، که درد آفتاب سوختگی را تسکین می‌دهد.
- کرم آوینو. Aveeno دکتر اسکرایبر می‌گوید، اگر در قسمت عمده‌ی از بدن دچار آفتاب سوختگی شده‌اید، از بسته‌های آماده استفاده کنید یا نصف فنجان Aveeno Soothing Bath Treatment که از بلغور بدست می‌آید را به وان آب سرد اضافه کنید. برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در آن غوطه‌ور شوید Aveeno. روش شناخته شده برای درمان خارش است.
- جوش شیرین. دکتر هابرمین پیشنهاد می‌کند که جوش شیرین را به طور سخاوتمندانه در آب ولرم بپاشید. به‌جای آنکه بدن را با حوله خشک کنید، اجازه دهید محلول روی پوستتان خشک شود. جوش شیرین کاملاً غیر سمی است و درد را تسکین می‌دهد.



راههای درمان آفتاب سوختگی شدید

این قوانین را به خاطر بسپارید.

اگر خاطرات آفتاب سوختگی برایتان دردناک است، با نکات نورمن لوین، خاطراتان را تجدید کنید.

- کرم ضد آفتاب را حدود ۳۰ دقیقه پیش از آنکه خانه را ترک کنید روی پوستتان بزنید، حتی اگر هوا ابری باشد. (اشعه‌های مضر می‌توند از پوشش ابری نفوذ کند.) فراموش نکنید که از لب، دستان و گوش‌هایتان و پشت گردنتان محافظت می‌کند. بعد از شنا کردن و یا تعریق شدید دوباره ضد آفتاب بزنید.
- کرم ضد آفتاب با قدرت محافظتی بین ۱۵ تا ۳۰ را انتخاب کنید. کرم‌های ضد آفتاب با قدرت ۱۵ تا ۹۴٪ از اشعه‌های مضر خورشید و آن‌هایی که قدرت محافظتی ۳۰ دارند تا ۹۷٪ از پوست محافظت می‌کنند. همچنین به مواد تشکیل دهنده‌ی کرم ضد آفتاب مانند اکسید زینک، تیتانیوم دی‌اکسید و یا آووبنزن نیز دقت کنید. این مواد اشعه‌های فرابنفش A و B را مسدود می‌کنند.
- بین ساعت ۱۰ صبح تا ۳ عصر، هنگامی که نور خورشید بسیار قدرتمند است، از پوست مراقبت بیشتری نمائید.
- هنگامی که شنا نمی‌کنید لباس‌های محافظتی به تن کنید. کلاه، پارچه‌ها با بافت درهم تنیده و آستین بلند کمک می‌کند تا اشعه‌های خورشید در پوست نفوذ نکنند.

پوست را مرطوب کنید.

واقعا به پوستتان آسیب رسانده‌اید. زمان آن رسیده که از لوسیوتان به مقدار زیاد استفاده کنید تا ترمیم شروع شود. رودنی باسلر، می‌گوید که خیس کردن و یا کمپرس کردن خوب هستند اما جزء درمان‌های موقتی محسوب می‌شوند. اما اگر پوستتان را بلافاصله مرطوب نکنید، پوست خشک‌تر می‌شود. پوستتان را به آهستگی خشک کنید و سپس مقداری روغن مخصوص حمام به بدنتان بمالید و اجازه دهید جذب بدن شود سپس کرم مرطوب کننده یا لوسیون بزنید.

نکته هوشمندانه: برای خاصیت درمانی بیشتر مرطوب کننده را در فریزر سرد کنید.

انتخاب صحیح محصولات مراقبت از پوست

تمام داروخانه‌ها را برای یافتن این شفا دهنده‌های کلیدی زیر و رو کنید.

- **تسکین با هیدروکورتیزون:** دکتر باسلر می‌گوید، سوزش و التهاب پوست با کرم موضعی، اسپری و یا پماد شامل ۱٪ هیدروکورتیزون مانند کورتید یا کورتیزون ۱۰ تسکین می‌یابد.
- **تسکین با آلوتئورا:** دکتر باسلر می‌گوید: ما آماده‌ایم تا مدارک پزشکی بیشتری دال بر بهبود زخم با آلوتئورا مشاهده نمائیم. برگ آن را قطع کنید و آب آن را بگیرید. اما او اخطار می‌دهد که ابتدا در قسمت کوچکی امتحان کنید تا مطمئن شوید به آلوتئورا حساسیت ندارید.
- **محافظت در برابر عفونت:** به گفته‌ی دکتر اسکرایبر، اگر هرگونه عفونتی دارید یا نگرانید که عفونتی بوجود آید، از پماد ضد باکتریایی که بدون نسخه قابل دریافتند، مانند پلیسپورین یا نئوسپورین استفاده کنید.

بی‌حسی با داروی بیهوشی: به‌گفته‌ی دکتر گوسل، اگر سوختگی خفیفی دارید، یک داروی بی‌حسی بدون نسخه می‌تواند درد و خارش را تسکین دهد. آنهایی که حاوی بنزوکائین، بنزیل‌الکل، لیدوکائین یا دیفن‌هیدرامین هیدروکلورید هستند را بیابید. اسپری‌ها سریع‌تر از کرم‌ها و پمادها عمل می‌کند، اما هرگز آن‌ها را مستقیماً روی صورت اسپری نکنید. به جای اسپری کردن، آن را روی یک تکه گاز پانسمان یا پد پنبه‌ای بپاشید و آن را روی صورتتان بمالید تا از تماس با چشمتان جلوگیری کنید.

به فریزر بروید.

از آفتاب سوختگی آسیب دیده‌اید! به دنبال میلتان برای یک چیز سرد بروید، فقط مطمئن شوید که آن را درست انجام می‌دهید. اگر سوختگی خفیف باشد یک بسته یخ می‌تواند درمانگر باشد. آن را درون پارچه‌ای نمناک بپیچید و روی سوختگی قرار دهید. دکتر هابرمین می‌گوید، اگر لازم است، فی‌البداهه بسازید. بدین منظور می‌توانید بسته‌ای نخودفرنگی یخ زده را بردارید و از آن استفاده کنید. اما مطمئناً ابتدا آن را در پارچه بپیچید و بسته یخی را مستقیماً روی پوستتان قرار ندهید.

بخورید و بیاشامید!

ماده مناسب را روی بدنتان قرار دهید تا به بدنتان در تلاش برای التیام کمک کنید. به‌گفته‌ی دکتر گوسل، نوشیدن آب فراوان برای خنثی کردن تأثیرات خشکی آفتاب سوختگی ایده خوبی است. آب میوه‌ها نیز در همین مقوله جای دارند. یک تکه‌ی بزرگ از هندوانه ۲۷۰ گرمی، بیش‌تر از یک فنجان، آب دارد. (همچنین منبع فوق‌العاده‌ای از لیکوپین‌های برای مبارزه با سرطان است.) سایر میوه‌هایی که عالی هستند: ۱ تکه کوچک از شهد گیاهی یک تکه چغندر، ۱ تکه طالبی دکتر گوسل اضافه می‌کند که، سبک اما عاقلانه بخورید. رژیم متعادل متشکل از مواد مغذی که پوست برای بازسازی نیاز دارد، بسیار کمک‌کننده است.



چگونه آفتاب سوختگی را درمان کنیم؟

سخت نگیرید.

ماده مناسب را روی بدنتان قرار دهید تا به بدنتان در تلاش هایش کمک کنید. خوابیدن با آفتاب سوختگی می تواند چالش برانگیز باشد اما کل بدنتان برای بازسازی به استراحت نیاز دارد. به گفته‌ی دکتر هابرم، برای کم کردن خارش و حساسیت کمی پودر تالک را امتحان کنید. یک تشک بادی نیز ممکن است به خواب آسانتر کمک کند. نکته هوشمندانه: اگر پاهایتان سوخته و متورم شده، پاهیتان را تا سطح قلبتان بلند کنید تا به توقف تورم کمک کنید.

مراقب تاول باشید.

تاول نشانه‌ای از آسیب دیدگی شدید است، که باید به آن توجه شود. اگر تاول زدید، پس سوختگی نسبتا بدی دارید. دکتر باسلر می گوید، اگر شما را اذیت می کند و تنها ناحیه‌ی کوچکی را پوشانده، با دقت آن را تخلیه کنید. اما رویه‌ی پوست را بلند نکنید، چنانچه رشته‌های حساس عصب در تماس با هوا نباشد، احتمالا کم‌تر آزار می بینید و خطر عفونت نیز کم‌تر خواهد بود.

برای تخلیه‌ی مایع، ابتدا سوزن را با نگه داشتن روی شعله استریل کنید. سپس سر تاول را سوراخ کنید و اجازه دهید مایع بیرون بریزد. دکتر بالستر می گوید، در ۲۴ ساعت اول سه مرتبه این کار را انجام دهید. اما بعد به تاول کاری نداشته باشید.



آفتاب سوختگی پاها

در مورد داروهایتان بپرسید.

آیا به نور حساس هستید. درمورد اینکه می‌خواهید عکس بگیرید، نمی‌پرسیم. پرسش درمورد داروهای مشخصی است که حساسیت به خورشید را افزایش می‌دهد که منجر به سوختگی مانند دراماتیت می‌شود.

به گفته‌ی دکتر باستر، آنتی بیوتیک‌ها، آرام‌بخش‌ها و داروهای ضدقارچ می‌تواند، موجب واکنش شود. بنابراین می‌توانید از انواع خوراکی داروهای ضدبارداری، ادرارآور، دیابت و حتی ضدآفتاب‌های شامل PABA استفاده کنید.

همیشه درمورد عوارض جانبی و پنهانی هر دارویی که استفاده می‌کنید از پزشکتان بپرسید. حتی گاهی غذاهای معمولی نیز می‌تواند اثر بدی داشته باشد. او می‌گوید: دو زن جوان را می‌شناسم که تلاش می‌کردند موهایشان را با آب لیموترش براق کنند. آ

ن‌ها نمی‌دانستند که آب لیمو ترش چقدر می‌تواند به نور حساس باشد و تا هنگامی که آماس‌های پوستی وحشتناکی در هر جایی از روی صورت و دست‌هایشان که آلبیمو روی آن ریخت دیدند، متوجه این امر نشده بودند.

عاقل باشید.

اشتباه مشابه را دوبار تکرار نکنید. دکتر اسکرایبر می‌گوید که، بعد از اینکه سوخته‌اید، ۳ تا ۶ ماه طول می‌کشد تا پوستتان به حالت طبیعی باز گردد. وقتی **آفتاب سوخته** می‌شوید و لایه رویی پوستتان کنده می‌شود، پوست جدید بیشتر از همیشه حساس است. به این معنا که اگر مراقب نباشید خیلی سریع‌تر از گذشته می‌سوزید. نسبت به قرار گرفتن در معرض نور خورشید حساس باشید و از خودتان با کرم ضد آفتاب، کلاه و لباس مراقبت کنید.

نکته هوشمندانه: باز هم می‌توانید اشعه‌ی ماوراء بنفش را از پنجره دریافت کنید، بنابراین حتی وقتی که برنامه‌ای برای فعالیت در بیرون ندارید از کرم ضدآفتاب استفاده کنید.

چه وقت با پزشک تماس بگیرید

برخی از سوختگی‌ها شدیدتر از آن هستند که با محصولات معمولی داروخانه درمان شوند. دکتر باسلر می‌گوید، سوختگی شدید می‌تواند شما را خیلی اذیت کند. اگر از تهوع، لرز، تب، ضعف و سستی، تاول بزرگ، ضعف عمومی، رنگ پریدگی یا خارش شدید رنج می‌برید با پزشکتان مشورت کنید. آگاه باشید اگر به نظر می‌رسد که سوختگی‌اتان در حال گسترش است، شاید دچار عفونت شده باشید.