



الحماية من الشمس بعد الإصابة بالحروق

ssmc
مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

☎ 800SSMC 7762 | ssmc.ae



يشرح هذا البيان أهمية الحماية من الشمس بعد إصابة الحروق، وتصف كيف يؤثر التعرض للشمس على الجلد الملتئم والطعوم الجلدية وطرق الحد من التعرض للشمس، كما أنها توفر معلومات هامة لمعرفة المزيد عن كيفية حماية بشرتك.



التصبغ

يرتبط لون بشرتنا بكمية الميلانين التي يمتلكها كل فرد منا في بشرته، وعندما يصاب شخص ما بحروق من الدرجة الثانية أو أكثر، يفقد الجلد لونه في البداية لأن الميلانين يقع في البشرة (الطبقة الخارجية للجلد)، ويعود الميلانين بعد الشفاء، لكن هذه العملية غير أكيدة ولا يمكن توقعها. غالباً ما يظهر الجلد الملتئم حديثاً باللون الوردي وغير المصبوغ بغض النظر عن لون البشرة الأصلي، ومع تشكل الندبات، قد يستعيد الجلد صبغه الطبيعي، أو يستعيد صبغة أكثر مما كان لديه قبل الإصابة، أو يظل دون صبغة، لكن كلما كان جرح الحرق أعمق، كانت عملية إعادة التصبغ أبطأ، ولا توجد طريقة للتنبؤ بوجود اختلاف في اللون بعد نزوح الجلد الملتئم. سيكون لدى بعض الأشخاص جلد أفتح (يسمى نقص التصبغ) أو أغمق (يسمى فرط التصبغ) مما كان لديهم في تلك المنطقة قبل الإصابة، نظراً لأن إعادة التصبغ يمكن أن تتأثر بأشعة الأشعة فوق البنفسجية (أشعة الشمس)، فقد لا تختفي السمرة في الجلد الملتئم حديثاً عندما يختفي باقي اللون الأسمر، أما بالنسبة للحروق التي تحتاج إلى تطعيم جلدي للشفاء، قد تصبح المنطقة المطعمة أغمق من الجلد غير المصاب المحيط، ويعد السبب في ذلك غير واضح، ويُنصح بحماية الشمس لمنع التغيرات الصبغية التي قد تؤدي إلى تغييرات دائمة في لون البشرة داخل جرح الحرق لمدة عام واحد على الأقل بعد إصابة الحرق.

ذوي البشرة الداكنة

حتى لو لم تكن تعاني من مشاكل التعرض للشمس أو حروق الشمس في الماضي، فإن المناطق التي تعرضت للحروق أو تطعيم الجلد أصبحت الآن عرضة لحروق الشمس وتغيرات التصبغ، ولن يؤدي التعرض للشمس بالضرورة إلى زيادة التصبغ في مناطق الندبات التي تحتوي على صبغة أقل من الجلد المحيط بها.

يرعى برنامج نظام نموذج الحروق من قبل المعهد الوطني للإعاقة والمعيشة المستقلة وإعادة التأهيل، إدارة الحياة المجتمعية، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. (لمزيد من المعلومات، راجع الرابط:

<https://msktc.org/burn/model-system-centers>

للشمس العديد من الفوائد، لكنها تبعث ثلاثة أنواع من الأشعة فوق البنفسجية (UV) التي يمكن أن تضر بالجلد، وترتبط بأنواع سرطان الجلد (الخلايا القاعدية والخلايا الحرشفية، والورم الميلانيني)، ومشاكل الرؤية (الماء البيضاء والضمور البقعي)، وتعد الحروق الملتئمة ومواقع التبرع والطعوم الجلدية أكثر حساسية لأشعة الشمس.

الإصابة بالحروق والتعرض للشمس وحساسية الجلد بعد الحروق

حروق الجلد والحساسية

قد تكون الحروق الملتئمة أو الطعوم الجلدية حساسة للغاية لأشعة الشمس، وقد تحترق بشكل أكثر شدة حتى بعد فترات قصيرة من البقاء في الشمس مقارنة بفترة ما قبل الإصابة، وقد تستمر حساسية الشمس بعد إصابة الحروق لمدة عام أو أكثر. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لبعض الأدوية أن تجعلك أكثر حساسية للشمس (مثل أدوية الحكة، مثل سيتيريزين، والأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية، مثل الإيبوبروفين).

كيف يمكنك حماية بشرتك من التعرض للشمس؟

من المهم للغاية والمشجع بشدة العودة إلى أنشطتك الطبيعية (مثل المشي أو اللعب في الخارج، والتنزه، والسباحة، وركوب الدراجات، والبستنة) بعد الشفاء من إصابة الحروق. ومع ذلك، إذا كنت تخطط للبقاء في الخارج لفترات طويلة، فإن استخدام مجموعة من طرق حماية الشمس هو أفضل طريقة لحماية بشرتك، ويوصي أطباء الجلد بتجنب الشمس وارتداء الملابس الواقية ومستحضرات الوقاية من الشمس/مانع الشمس.



تجنب الشمس

من المستحيل تقريباً البقاء بعيداً عن الشمس وممارسة النشاط البدني، لكن يمكنك اختيار الوقت الذي ستكون به في الخارج، إذ تشتد أشعة الشمس من الساعة 10 صباحاً إلى الساعة 4 مساءً، أو عندما يكون ظلك أقصر من طولك، ولا تدع الغيوم تخدعك. يمكن أن تخترق ما يصل إلى 80% من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة الغيوم، وضع في اعتبارك أيضاً أن الأشعة فوق البنفسجية تنعكس على الرمال والمياه والثلج والجليد ويمكن أن تسبب التعرض الإضافي لأشعة الشمس فوق البنفسجية. بعض أنواع الأشعة فوق البنفسجية أقوى على ارتفاعات أعلى. وبالتالي فإن الحد من التعرض لأشعة الشمس في ذروتها والوعي ببيئتك هما مفتاحان لمنع تلف الجلد بسبب الشمس، فابحث عن الظل عندما تكون بالخارج.

ماذا عن أسرة التسمير؟ يجب تجنب أسرة التسمير، لعكسها نفس الكمية (إن لم يكن أكثر) من الأشعة فوق البنفسجية المسببة للسرطان. كما أنها ستسبب التصبغ الذي قد لا يتلاشى في الندبات الشافية.

ملابس واقية

تعد الملابس الواقية طريقة فعالة لحماية نفسك وبشرتك الملتئمة من الشمس، ومن المهم معرفة أن ليس كل الأقمشة والملابس واقية. عند اختيار الملابس لتوفير الحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة، ضع في الاعتبار ما يلي:

- النسيج الأكثر ضيقاً يوفر حماية أفضل، على سبيل المثال، الأقمشة مثل الدنيم والصوف توفر حماية أكبر من الأقمشة الأخف مثل الكتان.
- الملابس الفضفاضة تميل إلى توفير حماية أفضل من الملابس الضيقة أو الممدودة.
- الأقمشة الرطبة توفر حماية أقل من الأقمشة الجافة.
- تميل المواد الاصطناعية وشبه الاصطناعية إلى توفير حماية أفضل من القطن المبيض أو المكرر.

• الملابس الداكنة توفر حماية أفضل.

• تتوفر بشكل متزايد الملابس الواقية من الشمس المتخصصة المصنوعة من القماش المدمج مع مواد كيميائية تردع أو تمتص الأشعة فوق البنفسجية الضارة في متاجر الألعاب الرياضية وعلى الإنترنت. وانتبه لنظام تصنيف عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية (UPF) المدرج على الملصق الذي يصف درجة الحماية التي يوفرها الملابس ضد الأشعة فوق البنفسجية إذ يوصى بالملابس المتخصصة ذات التصنيفات UPF 30 أو أعلى.

خيارات أخرى للملابس الواقية

تشمل الأنواع الأخرى من خيارات الحماية ارتداء النظارات الشمسية وقبعات ذات حواف عريضة. تشمل التوصيات:

- نظارات شمسية توفر حماية من الأشعة فوق البنفسجية بنسبة 99-100% تغطي العينين والجفون بالكامل.
- يجب أن تحتوي القبعات على حافة لا يقل طولها عن 3 بوصات حولها لحماية الرقبة والأذنين والوجه، ملاحظة: لا توفر قبعات البيسبول حماية كافية لحروق الوجه والرقبة.
- توفر القبعات ذات غطاء الرقبة تغطية أفضل للرقبة.

كريمات الوقاية من الشمس

المراهم والكريمات الواقية من الشمس هي خط الدفاع الثالث، وضع في اعتبارك أنه يجب استخدام واقي الشمس مع الملابس الواقية وتجنب الشمس، كما تُقاس قدرة واقي الشمس على حمايتك من أشعة الشمس الخطيرة برقم يسمى عامل حماية من أشعة الشمس أو SPF، ويشير إلى المدة التي يستغرقها الجلد مع واقي الشمس للاحتراق مقارنة بالجلد بدون واقي الشمس. وبشكل عام كلما ارتفع رقم عامل الحماية زادت الحماية من حروق الشمس.

تتوفر واقيات الشمس بأشكال متعددة: جل ورذاذ وكريم، ويميل الجل إلى العمل بشكل أفضل على المناطق المشعرة، بينما تعمل الكريمات بشكل أفضل على الوجه والبشرة الجافة، وتعمل الكريمات سهلة المد جيداً حول العينين والشفتين، ولا تنطبق لوائح وإجراءات التوحيد القياسي التي تضعها إدارة الغذاء والدواء على البخاخات الواقية من الشمس؛ من المهم أن يغطي الرذاذ كل الجلد المكشوف، ولا يستنشق أو يستخدم بالقرب من مصدر حرارة، أثناء التدخين أو بالقرب من لهب مكشوف، وتحتوي بعض منتجات واقي الشمس على الكحول، والذي يمكن أن يجفف الجلد الملتئم حديثاً أو المناطق المطعومة، وتتوفر واقيات الشمس أيضاً ضمن كريمات الوجه والمكياج (مثل كريم الأساس)، وعلى الرغم من الراحة، يجب تطبيقها بشكل متكرر لتحقيق أقصى حماية من الشمس.

تحتوي بعض طاردات الحشرات أيضاً على واقي من الشمس، وتوصي الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية بتطبيق طارد الحشرات بشكل منفصل عن واقي الشمس، حيث يجب تطبيق الدافع بشكل ضئيل وبشكل متقطع، بينما تتطلب واقيات الشمس تطبيقات سخية ومتكررة.

ما الفرق بين واقي الشمس ومانع الشمس؟

واقيات الشمس أكثر شيوعاً، وهي تقوم بتصفية أو فحص أشعة الشمس فوق البنفسجية، و معظم الأشعة خارجاً ولكنها تسمح بدخول بعضها، ويعكس مانع الشمس أشعة الشمس ويعتبر حاجزاً جسدياً، وتستخدم معظم المانعات الشمسية ثاني أكسيد التيتانيوم أو أكسيد الزنك، مما قد يجعلها أكثر سمكاً وغير شفافة إلى حد ما عند وضعها على الجلد. العديد من المنتجات التي يشار إليها عادةً باسم واقيات الشمس تجمع بين العوامل.

هل يمكنني استخدام مرطب تسمير بدلاً من ذلك؟

لا، غالباً ما تكون مستويات الحماية من أشعة الشمس (SPF) في مرطب التسمير 4 أو 5 فقط، وهو ما لا يكفي لحماية بشرتك من الشمس، وأظهرت العديد من الدراسات أن الناس يطبقون واقي الشمس بشكل غير صحيح، مما يؤدي إلى حماية غير كافية. ستساعدك النصائح التالية حول استخدام واقي الشمس على تجنب حروق الشمس وتلفها:

لا يفضل الخبراء نوعاً معيناً من المنتجات الواقية من الشمس، سواء كان واقياً للشمس أو مانعاً لها، بشرط أن يوفر المنتج حماية شاملة من كل من أشعة UVA و UVB الضارة، وأن يكون عامل حماية الشمس فيه 30 أو أعلى، وأن يكون مقاوماً للماء، وأن يتم استخدامه بالطريقة الصحيحة الموضحة على عبوة المنتج.

- عادةً ما لا يسد واقي الشمس المخصص للوجه المسام ولا يسبب حب الشباب وقد يكون أفضل من واقيات الشمس الأخرى. تتوفر المرطبات التي تحتوي على واقي من الشمس وتوفر الترطيب وحماية من الشمس ؛ اختر المرطبات ذات عامل حماية من الشمس SPF 30 أو أعلى.



- ضع واقي الشمس يومياً طوال العام، حتى في الأيام الغائمة أو الملبدة بالغيوم.
- استخدم واقياً من الشمس بعامل حماية من الشمس SPF 30 أو أعلى.
- استخدم واقياً من الشمس واسع الطيف لحمايتك من كل من الأشعة فوق البنفسجية A و B.
- ضع أو أعد التطبيق كل ساعتين عند الخروج.
- استخدم واقيات الشمس المقاومة للماء.
- بشكل عام، تغطي قبضة يد واحدة من كريم واقي الشمس جميع المناطق المكشوفة من الجلد.
- أبقِ المواليد والأطفال دون سن ستة أشهر بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة، إذ لا ينصح باستخدام واقي الشمس على الأطفال دون سن ستة أشهر لأنهم أكثر عرضة لآثار جانبية لواقيات الشمس، مثل الطفح الجلدي، أما بالنسبة للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن ستة أشهر، توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال باستخدام واقي الشمس على الرضع في مناطق صغيرة مثل الوجه وظهور اليدين حيث يكون الحماية من الملابس غير كافية. بشكل عام، المنتجات التي تحتوي على أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم أقل تهيجاً.
- ضع واقي الشمس قبل الخروج بنصف ساعة للسماح لواقي الشمس بالامتصاص من قبل جلدك.
- أعد تطبيق واقي الشمس كل ساعتين وبعد السباحة / التعرق الشديد / تجفيف نفسك بمنشفة. ينطبق هذا أيضاً على استخدام واقيات الشمس المقاومة للماء.
- غطي شفطيك ببلسم شفاه يحتوي على واقي من الشمس بعامل حماية من الشمس SPF 30 أو أعلى وأعد التطبيق بشكل متكرر. تجنب المنتجات القائمة على شمع البترول التي لا تحتوي على حماية من الشمس.
- لا تنسِ آذانك وقدميك وظهور يديك ورقبتك والبقع الصلعاء عند وضع واقي الشمس.

الأسئلة الشائعة حول استخدام واقي الشمس

- هل سيكون من الآمن لي ارتداء قمصان بأكمام قصيرة وشورت مرة أخرى؟ نحن نفهم أنه في الطقس الحار قد تكون الأكمام الطويلة والبناتيل غير مريحة. يمكن ارتداء ملابس ذات الأكمام القصيرة إذا كنت حريصاً على استخدام واقي الشمس وتحديد الوقت الذي تقضيه في الشمس.
- ماذا يجب أن أفعل إذا كان لدي رد فعل (مثل طفح جلدي) لواقي الشمس؟ توقف عن استخدام المنتج على الفور وجرب منتجاً آخر يحتوي على مكونات مختلفة. أخبر طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية إذا استمر التفاعل.
- ما مدة صلاحية زجاجة واقي الشمس الخاصة بي؟ بناءً على تقارير إدارة الغذاء والدواء، تكون واقيات الشمس جيدة لمدة 3 سنوات عادةً. تحتوي العديد من واقيات الشمس على تاريخ انتهاء الصلاحية على العبوة. إذا لم يكن هناك تاريخ، فاكتب تاريخ الشراء على العبوة. وتخلص منها بعد 3 سنوات. إذا تغير اتساق أو ملمس واقي الشمس، فتخلص من الزجاجة.
- ما هو واقي الشمس الخالي من PABA؟ PABA هو اختصار لحمض بارا أمينو بنزويك والمواد الكيميائية ذات الصلة. كانت واقيات الشمس المحتوية على حمض بارا أمينو بنزويك نوعاً من واقيات الشمس الماصة للأشعة فوق البنفسجية B المستخدمة في أوائل الأربعينيات. منذ ذلك الحين، تمت إزالة حمض بارا أمينو بنزويك من معظم واقيات الشمس بسبب التقارير الواردة عن الحساسية والتفاعلات، ولا تحتوي واقيات الشمس الخالية من حمض بارا أمينو بنزويك على هذا الحمض أو أي مواد كيميائية ذات صلة.
- هل يعمل واقي الشمس عالي الحماية من الشمس بشكل أفضل من واقي الشمس ذو الحماية المنخفضة؟ لا يوجد واقي شمس يحجب 100% من أشعة الشمس فوق البنفسجية. يحجب واقي الشمس ذو SPF 30 97% من الأشعة فوق البنفسجية عند استخدامه بشكل صحيح، ولا يعني زيادة عامل الحماية من الشمس أنه يمكنك استخدام كمية أقل أو تطبيقها بشكل أقل تواتراً. يجب وضع جميع واقيات الشمس بسخاء كل ساعتين أو كما هو موضح على العبوة، بغض النظر عن رقم عامل الحماية من الشمس.

- هل يمكن أن تسبب واقيات الشمس السرطان؟ أظهرت الدراسات الحديثة عدم وجود ارتباط بين استخدام واقي الشمس والورم الميلانيني (نوع من سرطان الجلد).
- هل واقيات الشمس سامة؟ تخضع واقيات الشمس لاختبارات مكثفة لضمان أنها لا تسبب ضرراً للبشر. يعتمد سلامة المواد الكيميائية المستخدمة على الدراسات التي أجريت على البشر ولكن ليس على وجه التحديد مع الأشخاص.
- هل تسبب واقيات الشمس نقص فيتامين د؟ من الناحية النظرية تمنع واقيات الشمس تكوين فيتامين د لأنها تحجب أشعة الضوء فوق البنفسجي B اللازمة لتكوين فيتامين د. ومع ذلك، لم تظهر أي دراسات أي نتيجة مادية أو اختلاف في مستويات فيتامين د للأشخاص الذين يستخدمون واقي الشمس مقارنة بالأشخاص الذين لا يستخدمون واقي الشمس. نشجع على اتباع نظام غذائي صحي غني بفيتامين د (الأسماك الدهنية، الجبن، صفار البيض، الحليب واللبن المدعم، كبد البقر).
- هل أنا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد بعد الحرق؟ لا توجد معلومات جيدة عن خطر الإصابة بسرطان الجلد بجروح الحروق الملتئمة.
- ما هي علامات الخطر المتعلقة قلق بسرطان الجلد؟ إذا لاحظت تغيرات في الجلد، أو كنت تعاني من حكة أو نزيف، أو كان لديك جرح محروق لا يتماثل للشفاء مع شقوق مفتوحة في كثير من الأحيان، يجب عليك مراجعة طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية.

