

در برخی فرهنگ‌ها برنزه شدن ممکن است از نظر زیبایی مطلوب باشد و خود را به عنوان نمادی از جذابیت و تندرستی تثبیت کرده است، اما هیچ موضوع بهداشتی در برنزه شدن وجود ندارد. این برنزه شدن ناشی از مقاومت پوست شما برای جلوگیری از آسیب بیشتر است. با محافظت مناسب، چهار مورد از هر پنج مورد سرطان پوست قابل پیشگیری است و اتخاذ اقدامات احتیاطی ساده می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. فعالیت‌های خارج از منزل و ورزش در محیط‌های باز فواید جسمی و روانی زیادی دارد. این فواید باید با محافظت از پوست در برابر اثرات نامطلوب شناخته شده اشعه UV، متعادل شوند. در عین حال اقدامات ساده‌ای برای حفاظت مناسب در برابر نور خورشید می‌توان انجام داد که عبارتند از:

محدود کردن زمان مواجهه با نور خورشید در ساعات ظهر

تشعشعات UV نور خورشید دو ساعت قبل تا دو ساعت پس از ظهر قوی‌ترین هستند. تا حد امکان قرار گرفتن در معرض اشعه UV را در این ساعات به ویژه در ماه‌های بهار و تابستان، محدود کنید. شما می‌توانید با خیال راحت در ساعات اولیه صبح و اواخر بعدازظهر بیرون از منزل باشید و خطر آفتاب سوختگی بسیار کاهش می‌یابد. با توجه به شرایط کنونی که میزان این تشعشعات از حالات معمولی بیشتر است بهتر است از تمرین کردن در محیط‌های باز را در محدوده زمانی ۱۰ صبح تا چهار بعداز ظهر اجتناب نمود. بعنوان مثال شاخص UV امروز تهران (پنجم تیرماه) در ساعت ۱۲، ۱۱ بوده که بسیار بالا می‌باشد پس پرداختن به ورزش در محیط‌های باز می‌تواند پر خطر محسوب شود. لازم به یادآوریست که میزان بیشینه ۱۳ در سالهای گذشته برای تهران ثبت شده است.

به شاخص UV دقت کنید

شاخص یو وی (UVI)، اندازه‌گیری میزان اشعه یو وی است. مقادیر این شاخص از صفر به بالا متغیر است هر چه شاخص بیشتر باشد، احتمال آسیب به پوست و چشم بیشتر می‌شود و زمان کمتری برای آسیب رساندن مورد نیاز است. این مهم به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های خود را در فضای باز به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که از قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه یو وی جلوگیری شود؛ در حالیکه همیشه باید اقدامات احتیاطی را در برابر مواجهه بیش از حد انجام دهید، برای اتخاذ اقدامات ایمنی در برابر اشعه UV در زمانی که شاخص برابر ۳ یا بالاتر است، شاخص‌های ۳ تا ۶ متوسط در نظر گرفته می‌شود و میزان بالاتر از ۶ تشعشعات شدید UV را نشان می‌دهند که متأسفانه شاخص این میزان در تابستان امسال در ۱۰ کلانشهر از جمله تهران و اصفهان حدود ۱۰ می‌باشد که وخامت موضوع را نشان می‌دهد.

هوشمندانه از سایه استفاده کنید

زمانی که اشعه UV در حالت شدید و خطرناک است به دنبال سایه باشید اما این نکته را نیز به یاد داشته باشید که مکان‌های سایه‌دار از قبیل درختان، چتر یا سایبان، محافظت کامل در برابر UV را تأمین نمی‌کنند. فراموش

نکنید که شما هنوز در معرض UV ناشی از تشعشع پراکنده و بازتابش‌ها (انعکاس‌ها) هستید به ویژه در مکان برفی یا در مناطقی با سطوح روشن مانند سطوح آب، سواحل شنی یا ساختمان‌های سفید.

وسایل حفاظتی بپوشید

بهترین محافظت در برابر یو وی در فضای باز با استفاده از لباس حاصل می‌شود. یک کلاه با لبه پهن، حفاظت در برابر یو وی را برای چشم‌ها، گوش‌ها، صورت و پشت گردن تامین می‌کند. لباس‌های کیپ بافته شده از پوست محافظت می‌کنند و عینک آفتابی به سبک (دورگیر) Wraparound که ۱۰۰ درصد حفاظت در برابر یو وی A و B را تامین می‌کند، آسیب‌های چشمی ناشی از مواجهه با نور خورشید را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

استفاده از کرم‌های ضد آفتاب

از کرم‌های ضد آفتاب با طیف گسترده برای نواحی پوستی که نمی‌تواند با لباس پوشانده شوند، استفاده کنید. حفاظت در برابر نور خورشید به بهترین وجه از طریق در سایه ماندن و پوشیدن لباس، به جای استفاده از کرم‌های ضد آفتاب به دست می‌آید. کرم‌های ضد آفتاب نباید برای طولانی کردن زمان سپری شده در نور خورشید استفاده شوند. این کرم‌ها با اینکه می‌توانند شروع آفتاب سوختگی را به تاخیر اندازند، اما نمی‌توانند به طور کامل اشعه یو وی را مسدود کنند. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با طیف گسترده حفاظت در برابر یو وی A و B با حداقل SPF 30 یا فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید توصیه می‌شود. هر دو ساعت یک بار به ویژه پس از تعریق، شنا، بازی یا ورزش در فضاهای باز مجدداً از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.