گرمای هوا منجر به کاهش بینایی سالمندان!

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که گرمای هوا منجر به کاهش بینایی در سالمندان می‌شود!

به گزارش تسنیم، نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که افراد مسن ۶۵ سال به بالا که در دماهای گرم‌تر زندگی می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال شدید بینایی هستند و نسبت به همتایان خود که در آب و هوای سردتر زندگی می‌کنند، مشکلات بینایی بیشتری دارند.

این تحقیق که در مجله علمی Ophthalmic Epidemiology منتشر شده، بیان می‌کند که افراد مسن که در مناطقی با دمای متوسط زیر ۵۰ درجه فارنهایت(۱۰ درجه سانتی‌گراد) زندگی می‌کنند، کمترین میزان را داشتند. در مقایسه با این افراد، ۱۴ درصد افزایش در اختلال شدید بینایی برای افرادی که در مناطقی با دمای متوسط بین ۵۰ تا ۵۴/۹۹ درجه فارنهایت(۱۲ درجه سانتی‌گراد) هستند، مشاهده شد.

این احتمال برای افراد مسن در مناطقی با میانگین دمای ۵۵-۵۴/۹۹ درجه فارنهایت (۱۵ درجه سانتی‌گراد) ۲۴ درصد و در مناطقی که میانگین دما ۶۰ درجه فارنهایت یا بالاتر بود، ۴۴ درصد افزایش یافت.

پروفسور nThomso-Esme Fuller، نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: ارتباط بین دمای متوسط شهرستان و اختلال بینایی عمیقاً نگران کننده است و با افزایش دمای جهانی به دلیل تغییرات آب و هوایی، بسیار مهم است که ببینیم آیا شیوع اختلال بینایی در بین سالمندان نیز افزایش می‌یابد.

به گزارش تسنیم، تغییرات اقلیمی به طرق مختلف بر سلامت انسان تأثیر می‌گذارد؛ افزایش دما باعث بیشتر بیماری‌های مرتبط با گرما می‌شود و امواج گرما می‌تواند منجر به کم‌آبی، گرمازدگی و حتی گرمازدگی کشنده شود.

افزایش آلودگی هوا ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی و طوفان‌های گرد و غبار که با تغییرات آب و هوایی تشدید شده‌اند، می‌تواند به ریه‌ها آسیب برساند و منجر به مشکلات تنفسی مانند آسم و سایر بیماری‌های مزمن ریوی شود.

سموم محیطی آب و هوای گرم‌تر باعث رشد جلبک‌های مضر در آبی می‌شود که برای شنا یا نوشیدن استفاده می‌کنیم.

این جلبک‌ها می‌توانند سمومی تولید کنند که در هنگام نوشیدن آب یا تماس با پوست باعث بیماری می‌شوند.

بیماری‌های گسترده تغییرات آب و هوایی همچنین دامنه حشرات ناقل بیماری مانند پشه‌ها را افزایش می‌دهد. در نتیجه، بیماری‌هایی مانند زیکا، ویروس نیل غربی، دنگی و مالاریا در مناطقی که این بیماری‌ها قبلاً ناشناخته بودند به مردم می‌رسد.رویدادهای آب و هوایی شدید، مانند سیل و طوفان، به دلیل تغییرات آب و هوایی رایج‌تر می‌شوند که این اتفاقات می‌تواند باعث جراحت و مرگ شود. رویدادهای شدید همچنین می‌توانند خدمات ضروری مانند برق و مراقبت‌های بهداشتی را مختل کنند که منجر به اثرات غیرمستقیم سلامتی شود.

روبالشی شسته‌نشده محل تجمع انبوهی از باکتری‌هاست

بر اساس گزارشی که اخیرا وب‌سایت «امری‌اسلیپ» منتشر کرده است یک روبالشی، تنها یک هفته پس از شستشو می‌تواند میزبان سه میلیون باکتری باشد که حدود ۱۷ هزار برابر بیشتر از میانگین باکتری است که روی صندلی توالت فرنگی وجود دارد.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندیپندنت، این تحقیق همچنین تمیزی تشک، ملحفه‌ها و روبالشی‌ها را بررسی کرده‌و عوامل بیماری‌زای بالقوه‌ای که در ملحفه‌ها وجود دارند را تجزیه و تحلیل کرده است.

ترکیبات حساسیت‌زا، انواع قارچ و پوست مرده در کنار کنه‌و موجودات میکروسکوپی که روی سلول‌های پوست جدا شده از بدن وجود دارند از جمله ذرات آلوده‌ای هستند که روی روبالشی‌ها یافت می‌شوند.

کارشناسان همواره هشدار می‌دهند که روبالشی‌ها باید به‌طور منظم و بیش از یک‌بار در هفته تعویض شوند.

دکتر «هدلی کینگ» از نویسندگان این گزارش در این باره می‌گوید: هنگامی که به رختخواب می‌روید، ملحفه‌های خود را با سلول‌های مرده پوست، عرق، مواد آرایشی، لوسیون، مو و هر چیز دیگری که در طول روز به شما چسبیده است از جمله گرده گل، موی حیوانات خانگی تا کپک قارچی و ذرات خاک و باکتری و ویروس آلوده می‌کنید.

دکتر هدلی ادامه داد که کنه‌از عرق و سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کند و زمانی که آن‌ها را به رختخواب می‌برید به تکثیر آن‌ها کمک می‌کنید.

در واقع مطالعات گذشته هم نشان داده بود باکتری‌هایی که عامل بیماری هستند روی ملحفه‌های شسته نشده زندگی می‌کنند.

با وجود هشدارهای پزشکان مبنی بر ضرورت تعویض هرچند روز یک‌بار روبالشی و هر هفته ملحفه‌ها، برخی از افراد یک ماه یا بیشتر برای شستن ملحفه‌های خود صبر می‌کنند. نظر سنجی موسسه گالوپ در انگلیس نشان داد که تقریبا نیمی از مردان هر چهار ماه یک بار ملحفه‌های خود را تعویض می‌کنند.

۴ ورزش ویژه برای زانوی ضربدری کودکان

در بسیاری از مواقع زانوی ضربدری به خودی خود در کودکی درمان می‌شود اما گاهی اوقات کودک واقعا دچار این عارضه شده و باید حتما درمان شود.

به گزارش ایسنا، تعداد زیادی از کودکان در سراسر دنیا دارای زانوی ضربدری هستند که در صورت عدم پیگیری، رفع این عارضه پیامدهای بسیار بدی برای آن کودک در سنین بالا دارد. اما آیا زانوی ضربدری در کودکان ماندگار است؟ چه راه‌های درمانی برای درمان زانوی ضربدری وجود دارد؟

زانوی ضربدری چیست؟

زانوی ضربدری نوعی بدشکلی است که در آن زانوها به سمت خطی که از وسط بدن می‌گذرد نزدیک شده‌اند.

تفاوت زانوی ضربدری طبیعی و غیر طبیعی

زانوی ضربدری طبیعی پا در کودکان بسیار شایع‌تر است و اغلب در هنگام رشد یا حداکثر قبل از بلوغ اصلاح می‌شود. طبق تحقیقات انجام شده در سراسر دنیا درصد بسیاری از کودکان در سنین ۳ تا ۵ سالگی مبتلا به زانوی ضربدری هستند و ۹۰ درصد این موارد تا سنین ۷ تا ۸ سالگی خود به خود بهبود می یابد و نیازی به درمان خاصی ندارند اما علل بسیاری همچون بیماری‌های استخوانی، ناهنجاری‌های استخوانی، صدمه و عفونت در زانو و پاها، بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین D و کلسیم، چاقی و فشار زیاد، می‌توانند باعث زانوی ضربدری غیر طبیعی شوند.

یک تست ساده برای تشخیص عارضه زانوی ضربدری

اگر در وضعیت ایستاده، هنگامی که زانوها را در کنار هم قرار می‌دهید فاصله زیادی بین هر دو مچ پا وجود داشته باشد و برعکس زانوهای پاها بهم چسبیده یا فاصله‌دار باشند، نشانه‌ای بر وجود ضربدری بودن زانوها خواهد بود.

اما چگونه می توان عارضه زانوی ضربدری غیر طبیعی در کودکان را درمان کرد؟ در صورتی که علت ایجاد عارضه توسط متخصص شناسایی شود بهتر می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری یا آن را درمان کرد. یکی از راه‌های درمان این عارضه استفاده از حرکات ورزشی اصلاحی است که در ادامه تعدادی از این حرکات را مشاهده خواهید کرد.

کشش کشاله ران (تمرین پروانه)

بنشینید و به دیوار تکیه دهید. تا حد ممکن صاف بنشینید. حالت چهار زانو بنشینید و کف پاها را به هم بچسبانید و تا جایی که می‌توانید زانوها را پایین بیاورید. هدف این است که در کشاله ران احساس کشش کنید. ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید. این حرکت را چند بار انجام دهید.

تمرین اسکات

از حالت ایستاده به آهستگی به حالت اسکات بروید. در این حرکت بهتر است هر چقدر که می‌توانید زانوهای خود را از هم باز کنید و با باز کردن زانوها فشار وارد شده برای تقویت عضلات داخل ران کمک کننده خواهد بود.

این حرکت را می‌توانید بین ۳ تا ۵ ست در ۱۰ مرتبه تکرار انجام دهید.

تقویت عضله چهار سر ران

به پشت دراز بکشید. زانو را کاملا صاف کرده و در این حالت (با زانوی کاملا صاف) پا را بالا و پایین بیاورید. این حرکت را ۳۰ مرتبه تکرار کنید.

دوچرخه سواری

جالب است بدانید تمرین با دوچرخه چه دوچرخه ثابت و چه دوچرخه‌های تفریحی می‌توانید به بهبود علائم زانوی ضربدری کمک کند.

متخصص طب اورژانس تاکید کرد؛

نسخه های جادویی در مقابله با گرمازدگی

سکته گرمایی چیست

متخصص طب اورژانس، در خصوص مقابله با گرمازدگی، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید شجاعی، گرمازدگی را دارای چهار مرحله برشمرد که شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمازدگی و سکته گرمایی هستند.

وی با اشاره به اینکه هر یک از این مراحل علائمی خاصی را دارند گفت: در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند. در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: مرحله گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرمازدگی مشخص می‌شود و از دیگر علائم گرمازدگی نیز می‌توان به سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. گاهی نیز سلول‌های سطحی پوست آسیب دیده، عرق زیر پوست جمع شده و فرد دچار جوش زیر پوستی یا به اصطلاح عرق سوز می‌شود.

به گفته این متخصص طب اورژانس بیمارستان امام حسین (ع)، مرحله سکته گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری دید، تحریک پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است. اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکته گرمایی شدید رخ دهد، رابدومیولیز است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود.

شجاعی برای پیشگیری از بروز گرمازدگی در ایام گرم تابستان به هموطنان تاکید کرد توصیه‌های زیر را رعایت کنند.

نوشیدن مقدار زیاد مایعات: حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. بدن شما به ازای هر کیلوگرم وزن ۳۰ میلی‌لیتر آب در روزنیازمند است.ولی مصرف مایعات در آب و هوای گرم باید افزایش یابد. اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب میوه یا دوغ جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد

نوشیدنی‌های کافئین دار مانند کولا، قهوه و چای اجتناب کنید، زیرا کافئین ادرارآور است و باعث دفع آب از بدن می‌شود.

تغییر رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایتان کمی نمک داشته باشد.

محافظت از آفتاب و نور مستقیم خورشید: از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فوراً از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید.

ورزش و فعالیت بدنی منطقی: در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در مناطق گرم و مرطوب، فعالیت بدنی را به تدریج طی سه تا چهار هفته برای عادت کردن بدن به گرما افزایش دهید.

استفاده از لباس‌های خنک و گشاد: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند. همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. از سفرهای غیر ضروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید به خصوص ماشین‌های پارک شده در زیر آفتاب که اصلاً جاهای مناسبی نیستند. اگر چاره‌ای جز سفر در هوای گرم ندارید، یک بطری آب همراه خود داشته باشید.

از افراد آسیب‌پذیر در گرمای تابستان مراقبت مخصوص کنید. کودکان و سالمندان مستعد گرمازدگی هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص اقدامات درمانی که هنگام بروز گرمازدگی باید صورت گیرد، گفت: هنگام مواجهه با فردی که دچار گرمازدگی شده است باید اقدامات زیر انجام شود.

- مصدوم را به جای خنک منتقل سازید.
- مصدوم دراز بکشد و پاهای او را بالا بیاورید.
- لباس‌های مصدوم را درآورده، ملحفه خیس روی وی انداخته و آب ولرم رویش بپاشید. البته حمام گرفتن برای افراد هوشیار توصیه می‌شود.
- برای تسریع دفع حرارت از کولر یا پنکه استفاده کنید. از قرار دادن کیسه‌های یخ در کشاله ران، زیر بغل، زانو، مچ دست و پا نیز می‌توان استفاده کرد.
- درصورتی که فرد هوشیار باشد می‌توان او را تشویق کرد تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد.محلولORS یا محلول آب و نمک و شکر(یک قاشق چای خوری نمک با ۸ قاشق چای خوری شکر در یک لیتر آب) در این شرایط مفید است.
- حوله نمدار روی پیشانی و عضلات مصدوم قرار دهید و درصورت هوشیاری می‌توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد.
- به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.
- ماهیچه‌های گرفته و گرمازده فرد را ماساژ دهید.
- اگر نشانه‌های گرمازدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شد، بیمار را سریعاً به مرکز درمانی منتقل کنید.
- بهتر است در هنگام سفر در گرمای تابستان علاوه بر نوشیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید.
- نوشیدن نوشابه برای مقابله با گرمازدگی مناسب نیست.
- شربت آبلیمو، خاک شیر و دوغ تأمین کننده آب و املاح از دست رفته بدن هستند.

آیا منیزیم به کاهش وزن کمک می کند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که منیزیم برای تنظیم قند خون در افراد دارای اضافه وزن یا چاق مفید است.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که مصرف مقادیر بالاتر منیزیم به کنترل بهتر سطح انسولین و گلوکز خون کمک می‌کند. این مطالعه نشان داد که منیزیم به نفخ و نگه داشتن آب بدن کمک می‌کند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد منیزیم در تنظیم سطح گلوکز خون نقشی موثر دارد. به این ترتیب می‌تواند در لاغری افراد نقش مهمی داشته باشد.

منیزیم استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و به این ترتیب با کاهش هورمون اضطراب که باعث ذخیره چربی می‌شود، وزن کاهش خواهد یافت. منیزیم یک عامل کمکی برای تولید ATP است. ATP آنزیمی است که انرژی درون و بین سلول‌ها را منتقل می‌کند.

منیزیم با ATP در حکم یک باتری سلولی عمل خواهد کرد و انرژی مواد غذایی را در اختیار سلول‌ها می‌گذارد.

منیزیم در سهولت انقباض و انبساط قلب موثر است. به این ترتیب می‌توانید ورزش برای کاهش وزن را با خیال راحت انجام دهید.

منیزیم با تاثیر بر خلق و خو و جلوگیری از افسردگی می‌تواند د رلاغری افراد موثر باشد.

با این حال، پزشکان هشدار می‌دهند که مصرف منیزیم به تنهایی برای کاهش وزن موثر نیست. از نظر آنان بهترین استراتژی شما برای کاهش وزن طولانی مدت شامل محدود کردن کالری، خوردن یک رژیم غذایی رنگارنگ سالم و ورزش منظم است.

کشف ژن بیماری ام اس می تواند منجر به ایجاد درمان های بهتر شود

دانشمندان یک گونه ژنتیکی را شناسایی کردند که ممکن است برخی از افراد مبتلا به ام اس را در برابر پیشرفت سریعتر آسیب پذیر کند.

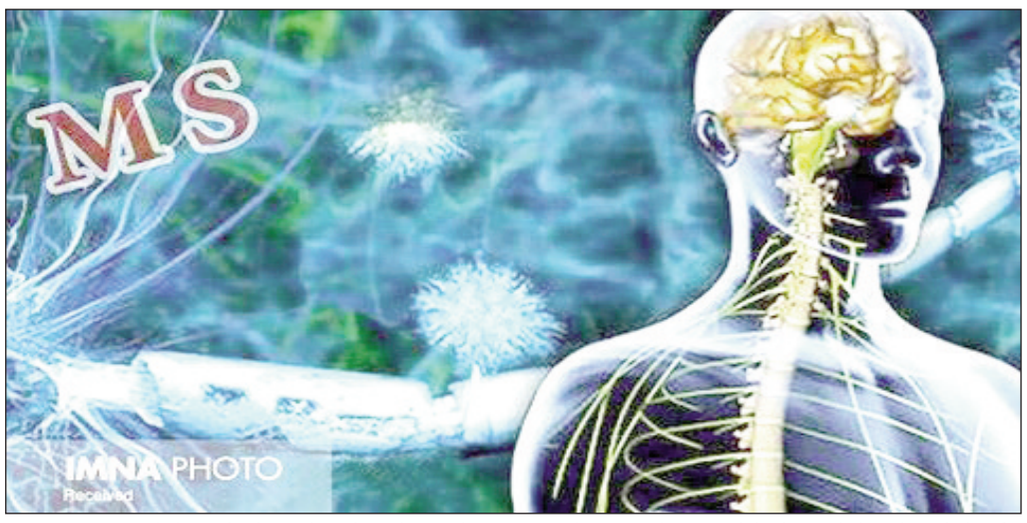
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، در مطالعه روی بیش از ۲۲۰۰۰ فرد مبتلا به ام اس، محققان دریافتند افرادی که دارای یک نوع ژنتیکی خاص بودند با روند سریع‌تر زوال حرکتی مواجه بودند: آنها به طور متوسط حدود چهار سال زودتر از افرادی که این نوع ژنتیکی را نداشتند نیاز به استفاده از کمک برای راه رفتن داشتند.

کارشناسان گفتند این یافته اولین گام کلیدی برای توسعه درمان‌های جدید برای کند کردن دوره ام اس است.

در مورد ژن‌هایی که افراد به ارث می‌برند کاری نمی‌توان انجام داد، اما درک ژنتیک پیشرفت ام اس می‌تواند به محققان این امکان را بدهد که داروهای جدیدی تولید کنند که مکانیسم‌های اساسی را هدف قرار می‌دهند.

«سرجیو بارانزینی،» استاد نورولوژی در دانشگاه کالیفرنیا و محقق ارشد این مطالعه، گفت: «راه از تحقیقات پایه تا دستیابی به یک داروی جدید، طولانی است، اما این اولین قدم مهم است.»

ام اس یک اختلال عصبی است که در اثر حمله نادرست سیستم ایمنی به میلین خود بدن، غلاف محافظ اطراف رشته‌های عصبی در ستون فقرات و مغز ایجاد می‌شود. از آنجایی که سیستم عصبی مرکزی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، علائم ام اس می‌تواند گسترده باشد. اما از جمله شایع‌ترین آنها می‌توان به خستگی، مشکلات بینایی، ضعف عضلانی، بی حسی و مشکل در تعادل و هماهنگی اشاره کرد.



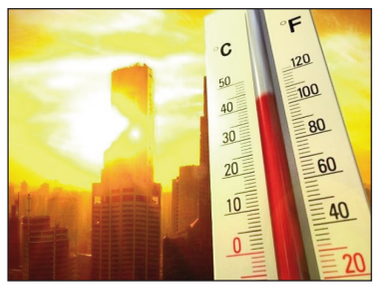
اکثر افراد مبتلا به ام اس در ابتدا با فرم عود کننده- فروکش کننده تشخیص داده می‌شوند که در آن علائم برای یک دوره شعله ور می‌شوند، سپس بهتر می‌شوند. با گذشت زمان، بسیاری از آنها به ام اس پیشرونده ثانویه مبتلا می‌شوند، جایی که عملکرد آنها به طور پیوسته بدتر می‌شود. حدود ۱۵ درصد از افراد مبتلا به ام اس پس از بروز اولین علائم مستقیماً وارد دوره پیش رونده می‌شوند.

بارانزینی گفت: «مشخص نیست که چرا برخی از افراد مبتلا به ام اس در نهایت طی ۱۰ سال از ویلچر استفاده می‌کنند، در حالی که برخی دیگر هنوز می‌توانند در ماراتن شرکت کنند. اما محققان به دخیل بودن استعداد ژنتیکی در این امر مشکوک هستند.»

تاکنون، تحقیقات بیش از ۲۰۰ ژن را کشف کرده اند که با خطر ابتلا به ام اس مرتبط هستند و همه به نوعی با عملکرد سیستم ایمنی ارتباط دارند.

بارانزینی گفت: «اما هیچ یک از این ویژگی‌های ژنتیکی با پیشرفت ام اس مرتبط نیست. و این باور وجود دارد که شدت ام اس مربوط به عملکرد سیستم ایمنی بدن نیست، بلکه مربوط به سیستم عصبی مرکزی و توانایی آن در مقاومت در برابر حمله غیرطبیعی سیستم ایمنی است.»

موج گرمای شدید برای افراد مبتلا به زوال عقل خطرناک است



شدت امواج گرمایی می‌تواند شرایط خطرناکی را برای افراد آسیب‌پذیر ایجاد کند.

به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، یکی از گروه‌های آسیب‌پذیر، افراد مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل هستند که ممکن است متوجه نباشند که دچار علائم گرمازدگی می‌شوند. اما مراقبان می‌توانند اقداماتی را برای ایمن نگه داشتن آنها انجام دهند. «جنیفر ریدر»، مدیر بنیاد آلزایمر آمریکا و محقق ارشد، می‌گوید: «دماهای بالا و شاخص‌های گرما به‌ویژه برای افرادی که به بیماری‌های مرتبط با زوال عقل مانند بیماری آلزایمر مبتلا هستند، خطرناک است، زیرا اثرات زوال عقل می‌تواند توانایی آن‌ها را در تشخیص گرمازدگی یا کم آبی بدن مختل کند.»

سرگردانی در افراد مبتلا به آلزایمر رایج است و ممکن است ندانند چگونه به خانه برسند یا کمک بگیرند.

گرمای شدید خطر سرگردانی را افزایش می‌دهد زیرا گرمازدگی می‌تواند در عرض چند دقیقه ایجاد شود.

آلزایمر و سایر زوال عقل‌ها نیز می‌توانند بر توانایی فرد در درک تشنگی تأثیر بگذارند، بنابراین نظارت بر میزان مصرف مایعات فرد مهم است.

آنها را به نوشیدن مکرر تشویق کنید. مانع از مصرف الکل و نوشیدنی‌های کافئین دار توسط این افراد شوید، زیرا می‌توانند باعث کم آبی بدن شوند.

ضرورت محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش

شهروندان باید هنگام قرار گرفتن در برابر نور خورشید برای جلوگیری از اثرات منفی اشعه فرابنفش از پوست خود مراقبت کنند.

به گزارش صداوسیما، مدیرکل هواشناسی خوزستان با اشاره به اینکه در عرض‌های جغرافیایی زیر ۳۰ درجه، جنب حاره‌ای و حاره‌ای میزان اشعه فرابنفش (UV Index) بالاست گفت: کشور ایران نیز در این عرض جغرافیایی قرار دارد.

محمد سبزه زاری با بیان اینکه مردم ساکن در این عرض‌های جغرافیایی باید از پوست خود در برابر اشعه فرابنفش محافظت کنند افزود: برای مثال در کشور استرالیا که در منطقه استوایی قرار دارد شاهد بروز بیشترین آمار سرطان پوست هستیم.

وی با تاکید بر لزوم استفاده از کرم‌های ضد آفتاب، عینک و کلاه برای جلوگیری از نفوذ اشعه فرابنفش به پوست گفت: در اهواز نیز میزان شاخص اشعه یو وی اغلب در وضعیت هشدار قرار دارد که موجب تاثیراتی نامطلوب بر پوست و چشم می‌شود.

به گفته پزشکان، پرتوهای فرابنفش تقریبا اولین و شایع‌ترین عامل آسیب‌های پوستی و سرطان پوست هستند و همچنین باعث بروز آب‌مروارید در افراد می‌شوند و عامل پیر پوستی زودرس نیز هستند.برای محافظ از پوست ، قرار گرفتن در معرض نور خورشید را محدود کنید.

وقتی بیرون می‌روید، سعی کنید قرار گرفتن در معرض مستقیم خورشید را با جستجوی سایه محدود کنید.لباس مناسب همراه با کلاه لبه پهن بپوشید تا تا حد امکان از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت کنید. با عینک آفتابی که اشعه‌های مضر را منحرف می‌کند از چشمان خود محافظت کنید.اگر نیاز دارید زیر نور خورشید پیاده روی کنید، بهتر است یک چتر همراه داشته باشید تا به خوبی محافظت شود. همیشه بدون در نظر گرفتن زمان سال از ضد آفتاب استفاده کنید.