گزارش کوتاه

گرفتن حمام آفتاب برای برنزه شدن می‌تواند «اعتیادآور» باشد

بی‌بی‌سی: دانشمندان در دانشگاه تگزاس متوجه شده‌اند که برخی از مردم ممکن است به گرفتن آفتاب برای برنزه شدن «معتاد» باشند. این تحقیقات که نتایج آن در مجله «آرشیوهای پوست‌شناسی» (Archives of Dermatology) چاپ شده است حاکی است که عادت به گرفتن حمام آفتاب در ۵۳ درصد از کسانی که منظماً کنار دریا می‌روند ممکن است در حد وابستگی باشد. متخصصان سرطان پوست می‌گویند این مطالعه از این نظر جالب است که رفتار کسانی را که به‌رغم آگاهی از خطرات گرفتن آفتاب، در آن زیاده‌روی می‌کنند توضیح می‌دهد. با این حال یک دانشمند متخصص اعتیاد گفت که محتمل‌تر است این یک نوع «افراط‌کاری» باشد نه اعتیاد. دانشمندان در دانشکده پزشکی دانشگاه تگزاس در گالوستون برای ارزیابی اینکه آیا افراد مورد مطالعه به گرفتن حمام آفتاب اعتیاد دارند یا نه، از ملاک‌های شناخته شده برای ارزیابی اعتیاد به الکل و مواد مخدر استفاده کردند. آنها از ۱۴۵ نفر که عادت دارند به طور مرتب لب دریا بروند، عادات آنها در گرفتن حمام آفتاب را جویا شدند. براساس پرسشنامه‌ای که بر یک آزمون شناخته شده بین‌المللی در ارزیابی اعتیاد به الکل استوار است، ۲۶ درصد از افراد مورد مطالعه به عنوان کسانی که عادت آنها در گرفتن حمام آفتاب در حد «وابستگی» است طبقه‌بندی شدند. اما وقتی پرسشنامه دیگری از «کتاب راهنمای تشخیص و آمار اختلالات مغزی» از انجمن روانپزشکی آمریکا مورد استفاده قرار گرفت، ۵۳ درصد از آنها «وابسته» به گرفتن آفتاب تشخیص داده شدند. پروفسور ریچارد وگنر که این مطالعه تحت نظر او انجام شد، گفت: «جالب است که با دستکاری خفیف ابزارهایی که برای شناسایی اختلالات مربوط به مواد اعتیادآور به کار می‌رود، عملاً می‌توانیم شباهتی عینی میان عادت به گرفتن آفتاب و آن اختلالات پیدا کنیم. متخصصین پوست اغلب از افرادی که «به آفتاب اعتیاد دارند» حرف می‌زنند، کسانی که می‌دانند برایشان خوب نیست همیشه برنزه باشند، اما به نظر می‌رسد قادر نباشند از گرفتن آفتاب خودداری کنند.» براساس آمارها سالانه تقریباً دوهزار نفر در بریتانیا در اثر ابتلا به سرطان پوست جان می‌بازند. مطالعات قبلی نشان داده بود که بسیاری از کسانی که به طور منظم خود را در معرض اشعه ماورای بنفش خورشید قرار می‌دهند تا برنزه شوند، آگاهند که با این کار خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند. کالین دراموند استاد روان‌شناسی اعتیاد در دانشکده پزشکی بیمارستان سن‌جورج در لندن گفت: «این موضوع که هر عادتی در جهان را اعتیاد بنامیم برایم نگران‌کننده است. این تمایل وجود دارد که رفتارهای افراطی را به اعتیاد تعبیر کنیم.» وی گفت اعتیاد به این معنی است که یک نوع ساز و کار شیمیایی خاصی در مغز روی می‌دهد که رفتار فرد را تعیین می‌کند. وجود چنین ساز و کارهایی در مورد کسانی که زیاد آفتاب می‌گیرند ثابت نشده است، بنابراین نمی‌توان آن را اعتیاد نامید. وی گفت مردم خود را برنزه می‌کنند چون می‌خواهند همرنگ جمع شوند، نه اینکه به آن اعتیاد داشته باشند.

تابش نور خورشید لک‌های پوستی را تیره‌تر می‌کند

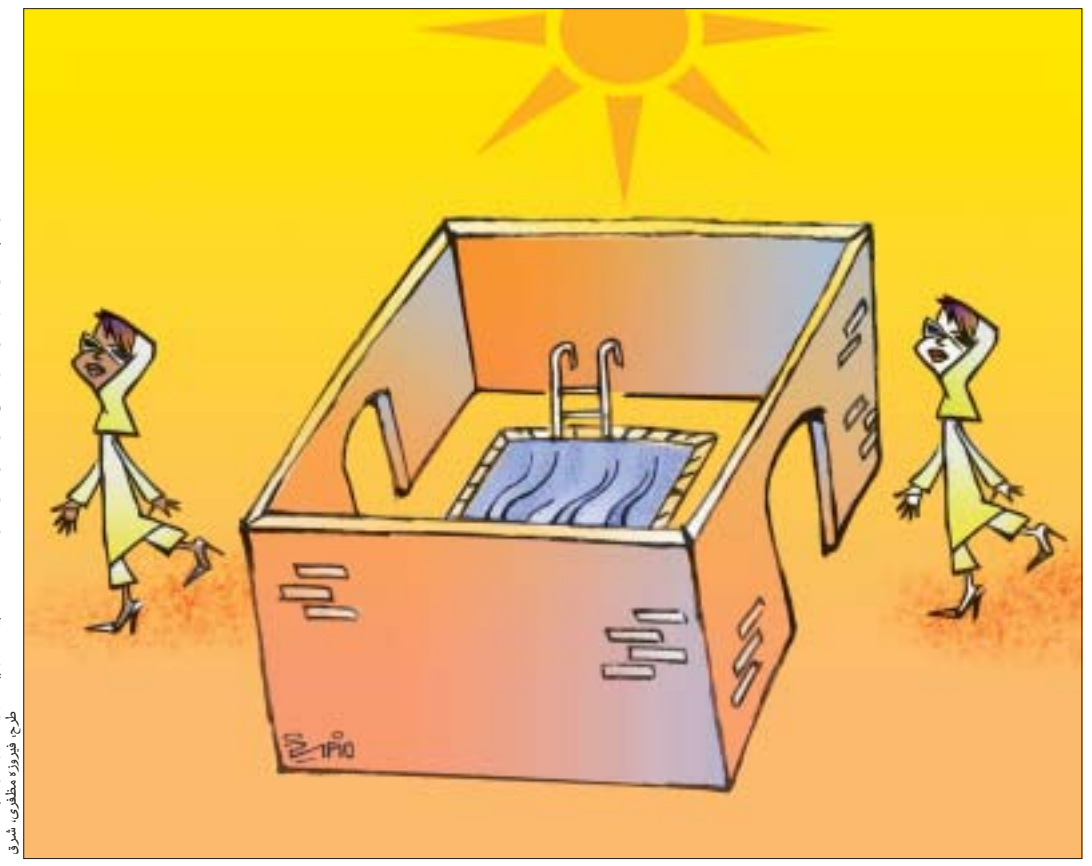
ایسنا: عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد و متخصص بیماری‌های پوستی با بیان این که تابش نور خورشید لک‌های پوستی را تیره‌تر می‌کند، بر استفاده منظم از کرم‌های ضدآفتاب جهت جلوگیری از مضرات نور خورشید تاکید کرد. دکتر محمدتقی نوربالا در گفت‌وگو با خبرنگار «بهداشت و درمان» خبرگزاری دانشجویان ایران – منطقه یزد – از علل اصلی به‌وجود آمدن لک‌های پوستی را عوامل ژنتیکی و محیطی دانست و تصریح کرد: از عوامل محیطی مؤثر در ایجاد لکه‌های پوستی در بدن تابش اشعه ماورای بنفش خورشید، هورمون‌های مترشحه از تخمدان زنان و مصرف قرص‌های ضد بارداری است.

وی ادامه داد: لک‌های پوستی با دو نوع ریز و درشت در قسمت‌هایی از بدن که بیشتر در معرض نور خورشید قرار دارند، همچون پوست صورت و یا دست‌ها ایجاد می‌شوند. لک‌های ریز در اندازه‌های ۳-۲ میلیمتر، عمدتاً ناشی از عوامل ارثی و ژنتیکی و حاصل دوران جنینی است و در صورت تکثیر قابل رویت هستند. این متخصص بیماری‌های پوست، وجود لک‌ها و خال‌های پوستی بر روی پوست را بی‌خطر ذکر کرد و گفت: اکثر خال‌ها و لک‌های پوستی از موقع تولد وجود داشته و غالباً در سنین مدرسه شروع به رشد می‌کند و با افزایش تدریجی تا سن بلوغ تکثیر می‌یابند و از سن ۳۵ سالگی به بعد، بزرگ‌تر و تیره‌تر می‌شوند. وی خاطرنشان کرد: افزایش شدت آفتاب همچنین موجب افزایش تیرگی پوست می‌شود که این تیرگی ممکن است به صورت حاد و سریع یا به صورت طولانی‌مدت بروز کند. دکتر نوربالا اضافه کرد: البته برنزه شدن پوست که معمولاً نوعی تیرگی پوست ناشی از حضور فرد در کنار دریا یا دامنه‌های کوه است، به صورت حاد و سریع بروز کرده و قابل برگشت است و با لک‌های پوستی فرق دارد.

وی با تاکید بر نقش اصلی آفتاب در ایجاد لک‌های پوستی در فصل گرم تابستان، ابراز داشت: برای جلوگیری از اثرات مضر نور خورشید می‌توان با تنظیم ساعات فعالیت روزانه در ساعات اولیه روز یا اواخر شب و همچنین استفاده منظم از کلاه، دستکش و عینک از پوست حفاظت نمود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد از عوامل مصنوعی جهت مراقبت از پوست در برابر نور خورشید به پوشش لباس و استفاده از ترکیبات ضد آفتاب اشاره و عنوان کرد: افراد برای حفاظت از نواحی غیرقابل پوشش بدن از جمله دست‌ها، صورت و ناحیه گردن بایست با توجه به نوع پوست و همچنین رده سنی خود و البته پس از مشاوره با پزشک متخصص، از ترکیبات ضدآفتاب‌های با قدرت اثر (spf) مشخص استفاده کنند.

وی با تاکید بر تاثیر مضرات رو به افزایش نور خورشید در شرایط کنونی مصرف ترکیبات ضدآفتاب با spf بالاتر از ۳۰ را توصیه کرد و به ایسنا گفت: ترکیباتی با این قدرت اثر حدود ۹۷ درصد از اشعه خورشید را پوشش می‌دهند. دکتر نوربالا در پایان مصرف ضدآفتاب جهت مراقبت از پوست در مردان را نیز توصیه و تاکید کرد: افراد می‌بایست حتماً با تجویز پزشک متخصص از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند و هر ۳ ساعت یک‌بار و در صورت شست‌وشوی پوست مجدداً از ضدآفتاب استفاده شود.


طرح: فیروزه مظفری، شرق

گزارشی از استخرهای روباز زنان

اشتیاق سوختن

سارا لقایی

آفتاب ظهر تابستان برای بسیاری دوست‌داشتنی نیست. اسمش هم گریز می‌آورد. آتش‌بار است و آتش‌زنه. بیشتری‌ها را به ماندن در خانه وادار می‌کند و بعضی هم که مجبورند این‌ور و آن‌ور، سر مزرعه، توی ماشین یا جای دیگر با داغی‌اش سر و کله بزنند ملول‌اند و در انتظار گذر خورشید از طاق آسمان. خورشید را مقدس می‌داشتند و می‌دارند، اما در زندگانی روزمره خوش‌تر دارند که آفتاب از افق بر آنها بتابد نه از وسط آسمان. این خورشید ظهر تابستان اما، برای دخترها (و آن طور که کاشف به عمل آمده برای پسرها هم) حکم درشت‌ترین سکه ضرب شده عالم را دارد. ثروتی که می‌تواند آدم را برنزه کند و از این «سفیدی زشت و زننده» نجات دهد. سفیدی دیگر دمده و زشت است. برف و بلور بودنِ زیبایی نیست و ضرب‌المثل سوسک مادر و کودکش هم مدت‌هاست که منسوخ شده.

درست در همان زمان که در خیابان و میدان‌های شهر تهران فریاد شهروندان از گرمای طاقت‌فرسا بلند است، – دریا و ساحل که نداریم – استخرهای روباز پر می‌شود از کسانی که خورشید را با آغوش باز می‌پذیرند و زنانی که برای سوختن و تیره‌تر شدن مشتاق‌اند. در این تهران که دریا نداریم، دریای جنوب هم که دور است و چندان بی‌امکانات که اگر نزدیک بود هم دردی دوا نمی‌شد. تازه در دریای شمال هم که نزدیک است نمی‌شود چهار متر ساحل بی‌مالک پیدا کرد، اگر هم بشود ساحل‌های مجزای اندکش را پیدا کرد امکانات چندانی فراهم نیست. در خانه و کاشانه هم که با این آپارتمان‌های سر به فلک کشیده که از پنجره بیرون نگاه کردنش با دید زدن و عواقبش مساوی است و در حیاط راه رفتنش با دیده شدن، نمی‌شود آفتاب گرفت. می‌ماند دبی و آنتالیا و اندک استخرهای روباز این مرز و بوم. اینگونه است که استخرهای روباز به بهترین گزینه برای حمام آفتاب گرفتن و برنزه کردن تبدیل می‌شوند.

■ **استخر خالی و حاشیه پر**

کمتر کسی برای شنا کردن به استخرهای روباز می‌رود. معمولاً شناگرها استخرهای سرپوشیده را انتخاب می‌کنند که هم تعدادشان بیشتر است و هم بلیت‌شان ارزان‌تر. کسی که به استخر روباز می‌رود قصد برنزه کردن دارد. اگرچه تنی هم به آب می‌زند چون این کار به برنزه شدن سرعت می‌بخشد. در واقع در استخرهای روباز خود استخر خالی است و حاشیه آن پر از زنانی است که دراز کشیده‌اند و حمام آفتاب می‌گیرند. جمعیتی که برای برنزه کردن به استخرها می‌آیند در ساعاتی که خورشید تابناک‌تر است و در روزهای تعطیل به حدی است که کنار استخر جای ایستادن هم نیست چه رسد به دراز کشیدن.

در همه استخرهای روباز جانب استتار کاملاً رعایت شده و در بعضی موارد مثل استخر روباز دانشگاه تهران به پرده برزنتی که اطراف استخر نصب شده پاره‌آجر وصل کرده‌اند که باد هم نتواند این استتار را خدشه‌دار کند. ورود موبایل و دوربین هم به داخل استخر ممنوع است. اگرچه داستان موبایل زیاد جدی گرفته نمی‌شود و این امر هم منجر می‌شود به دعوای بین مسئولان استخر و کسانی که حین آفتاب گرفتن با موبایل صحبت می‌کنند یا به بازی کردن مشغولند.

■ **حال و هوای سوختن**

معمولاً در دقیقه‌های اول هر سانس جمعیت برای پیدا کردن جایی مناسب در حاشیه استخر رقابت و تلاش می‌کند. خانم‌ها حوله‌ها و حصیرهای خود را پهن می‌کنند. داخل استخر تنی به آب می‌زنند یا خارج از آن و با استفاده از آب‌پاش آبی به تن می‌زنند. بدن خیس زودتر برنزه می‌شود، به همین خاطر اکثر خانم‌ها یک ظرف آب‌پاش به همراه دارند و مرتب بدن خود را خیس می‌کنند. چون با بدن روغنی نمی‌شود وارد استخر شد. علاوه بر آب، روغن‌ها و کرم‌های مخصوص برنزه کردن هم در بساط خانم‌ها هست که اغلب سبزه‌ها (حرفه‌ای‌ها) به سفیدها (ناشی‌ها) توصیه می‌کنند. مثل روغن زیتون، روغن کنجد، روغن بچه، روغن آفتاب، قهوه جوشیده مخلوط با روغن زیتون و ... این استخرهای روباز با کمی تفاوت شبیه سینما هم هستند. همیشه حجم زیادی از خوراکی همراه افراد هست. یک ساعت و نیم (مدت زمان یک سانس) فرصت مناسبی برای خوردن چیپس و ماست موسیر و میوه و آب میوه است. گذشته از شوخی نوشیدنی‌های خنک و شیرین را به خاطر خطر گرمازدگی در اثر آفتاب گرفتن یا ضعف در اثر شنا کردن اکثراً به همراه دارند. غذای روح را کمتر کسی به همراه دارد و کمتر می‌توان کسی را دید که حین آفتاب گرفتن کتاب بخواند. با این که کشیدن سیگار اکیداً ممنوع است در گوشه و کنار و در خفا می‌شود خانم‌هایی را مشغول سیگار کشیدن دید. مدل‌های متنوع آرایش را هم می‌شود در استخرهای روباز دید.

خلاصه گزارش

۱- کمتر کسی برای شنا کردن به استخرهای روباز می‌رود. در این مکان‌ها خود استخر خالی است و حاشیه آن پر از زنانی است که دراز کشیده‌اند و حمام آفتاب می‌گیرند.
۲- عمده‌ترین دلیلی که خانم‌ها برای برنز شدن می‌آورند همان خواسته دیرینه روح بشریت است: تنوع و تفاوت. کسی که دوست دارد متنوع و رنگ‌رنگ بپوشد و بخورد و ببیند، از دیدن چهره تکراری خودش هم خسته می‌شود.
۳- استخرهای گران‌تر امکانات اضافه‌تر دارند. اما کسی که برای برنز شدن به استخر می‌رود به این امکانات نیاز چندانی ندارد. آنچه برای برنز کردن لازم است یکی دو متر جای امن است و یک آفتاب سوزان.

■ **سفیدی زشت است**

عمده‌ترین دلیلی که خانم‌ها برای برنزه شدن می‌آورند همان خواسته دیرینه روح بشریت است: تنوع و تفاوت. کسی که دوست دارد متنوع و رنگ‌رنگ بپوشد و بخورد و ببیند، از دیدن چهره تکراری خودش هم خسته می‌شود. مثلاً «فهیمه» که غرق در آفتاب شده و صورتش را زیر کلاه آفتابگیر پنهان کرده می‌گوید: «رنگ موهایم را دیگر نمی‌توانم عوض کنم. از بس رنگ کردم موهایم خراب شده. به خاطر همین تصمیم گرفتم چند درجه پوستم را تیره‌تر کنم. وقتم هم پر می‌شود، مد هم هست. اکثریت برنزه می‌پسندند. اگرچه من معتقدم برنزه به هر کسی نمی‌آید. کار ما سفیدها را این دورگه‌ها خراب کردند!» «مینا» که اساساً سبزه‌روست دلایلش را خلاصه می‌کند: «چون سفید زشته!» «نگار» هم که رنگ طبیعی پوستش برنزه است، می‌گوید: «رنگ پوستم را دوست دارم. برای برنزه‌تر شدن نیامدم. فقط چون سراسر سال لباس‌های پوشیده به تن داریم و تنمان آفتاب نمی‌خورد، چند باری در طول تابستان حمام آفتاب می‌گیرم.» «شقایق» سه سال است که تابستان‌ها به استخرهای روباز می‌رود و حسابی برنزه شده اما دوست دارد باز هم تیره‌تر شود. او هم معتقد است بیشتر آدم‌ها رنگ برنزه را می‌پسندند. فقط از محیط‌های استخرهای روباز زیاد راضی نیست: «بعضی‌ها فکر می‌کنند خورشید برای برنزه کردن آنها به آسمان آمده. از دعوا و مرافعی که سر جا پیش می‌آید هم بگذریم، کمتر می‌شود هم صحبت پیدا کرد.»

■ **پدیده اتوبرنزه**

با نگاهی به مردم شهر می‌شود تئوری مورد پسند بودن برنزه را پذیرفت. روزگار کرم سفیدکننده گذشته و آرایش‌ها اکثراً برنزه است. لوازم آرایشی حتی امکان برنزه کردن پوست بدن بدون حمام آفتاب را هم فراهم می‌کنند. به همین دلیل افرادی که کمتر فرصت دارند به استخر بروند و حمام آفتاب بگیرند از کرم‌های اتوبرنزه استفاده می‌کنند. رنگی که اتوبرنزه ایجاد می‌کند به کیفیت رنگی که آفتاب می‌سازد نیست و بعد از چندبار شست‌وشو از بین می‌رود. اما به آنهایی که تنوع را دوست دارند و فرصت ایجادش را ندارند امکان برنزه شدن می‌دهد. کسانی که می‌خواهند رنگ برنزه را برای بار اول روی پوست خود تجربه کنند هم معمولاً اول از اتوبرنزه استفاده می‌کنند. چون اگر پوستشان را با آفتاب برنزه کنند حداقل تا مدتی پشیمانی سودی برایشان ندارد.

■ **هزینه گزاف سوختن**

تعداد همه استخرهای روباز مخصوص زنان (خصوصی و دولتی) در کل استان تهران از سی و چند تجاوز نمی‌کند. بعضی از استخرهای روباز هم هستند که فقط مخصوص استفاده آقایان‌اند. با این وصف خانم‌ها در این مورد هم از امکانات چندانی برخوردار نیستند. از طرفی بلیت بعضی از استخرهای روباز بسیار گران است و اگرچه با سه هزار تومان هم می‌شود وارد بعضی استخرها شد اما هزینه بلیت یک سانس یک و نیم ساعته در بعضی استخرها گاهی به مرز ۲۰ هزار تومان هم می‌رسد. در این صورت اگر برای یک برنزه خوب ۱۵ ساعت آفتاب گرفتن لازم باشد، ۲۰۰هزار تومان باید هزینه کرد. استخرهای گران‌تر امکاناتی مثل سونا و جکوزی را اضافه‌تر دارند. اما کسی که برای برنزه شدن به استخر می‌رود به این امکانات نیاز چندانی ندارد. آنچه برای برنزه کردن لازم است یکی دو متر جای امن است و یک آفتاب سوزان.

■ **گزارش زنده از استخر خانم‌ها**

یکی از خبرنگاران رادیو سراسری هم از فرصت مرخصی‌اش استفاده کرده و به استخر روباز آمده است. او که به قول خودش نمی‌داند من چطور قرار است این گزارش را بنویسم یک بار در چنین شرایطی قرار گرفته و وظیفه پخش گزارش زنده از استخر زنان به او محول شده است. او می‌گوید: «کار سختی بود. چون دست من در توصیف و تفصیل کاملاً بسته بود. با این حال پذیرفتم. اما مسئولان استخر اجازه ندادند موبایلم را که دوربین داشت با خود ببرم و قبل از اینکه بتوانم یک گوشی بدون دوربین پیدا کنم زمان برنامه تمام شد.» این سئوال به درستی مطرح است که بدون امکان توصیف و تفصیل چطور می‌شود گزارشی بی‌کم و کاست از استخر زنان تهیه کرد. تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل.

درباره برنزه کردن

ترجمه: زهرا عباسپور

فصل تابستان زمانی است که بسیاری از آفتاب برای برنزه کردن استفاده می‌کنند اما پیش از آن که حوله‌تان را بردارید و به استخر بروید بهتر است کمی بیشتر درباره پوستتان و نور خورشید بدانید. این دانسته‌ها به شما کمک خواهد کرد که بدون آسیب رساندن به پوستتان برنزه شوید.

برنزه کردن چه تاثیری بر پوست دارد؟

ممکن است فکر کنید که پوست تنها بدن شما را می‌پوشاند اما پوست بزرگترین اندام بدن شما است و سد اصلی بین بدن شما و محیط بیرون است. پوست همچنین دارای سلول‌هایی است که به دستگاه ایمنی شما در مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند.

نور خورشید حاوی دو نوع پرتو ماورای‌بنفش است که به پوست شما برخورد می‌کند: اشعه ماوراء‌بنفش A (UVA) و اشعه ماوراء‌بنفش B (UVB) (نوع سومی هم وجود دارد به اسم UVC که جو کره زمین آن را قبل از این که به شما برسد جذب می‌کند.)

پرتوهای UVB لایه بالایی پوست (اپیدرم) را می‌سوزانند و باعث آفتاب سوختگی می‌شوند، در حالی که پرتوهای UVA که به لایه عمیق‌تر پوست (درم) نفوذ می‌کنند باعث برنزه شدن می‌شوند. پرتوهای UVA که در پیری پوست مقصر محسوب می‌شوند و پرتوهای UVB اغلب با سرطان پوست ارتباط داده می‌شوند. با این حال پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پرتوهای UVA نیز ممکن است در سرطان پوست نقش داشته باشند.

هنگامی که پرتوهای ماوراء‌بنفش به پوست شما برخورد می‌کنند، سلول‌هایی به نام ملانوسیت‌ها را که مولد رنگدانه‌ای قهوه‌ای به نام ملانین هستند، تحریک می‌کنند. ملانوسیت‌ها با تولید هرچه بیشتر ملانین به آن پاسخ می‌دهند تا از پوست شما محافظت بیشتری به عمل آید. ملانین مانند نوعی چتر برای سلول‌های پوست عمل می‌کند و در عین حال رنگ قهوه‌ای مشخصه برنزه شدن را ایجاد می‌کند.

■ **اثرات درازمدت نور خورشید**

ملانین تا حدی می‌تواند از پوست شما محافظت کند. اگر شما مدت زیادی در معرض نور خورشید باقی بمانید، پرتوهای ماوراء‌بنفش نهایتاً به پوست شما صدمه می‌زند. این آسیب به صورت چین و چروک، لکه‌های قهوه‌ای رنگ پیری، لک و پس و آویزان شدن پوست خود را نشان می‌دهد. در بدترین حالت قرارگرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می‌تواند به سرطان پوست، آسیب به چشم‌ها و ضعیف شدن دستگاه ایمنی بدن در مقابله با بیماری‌ها بینجامد.

■ **محافظت در برابر نور خورشید**

بهترین راه برای مقابله با نور خورشید یافتن تعادلی میان فعالیت و محافظت است. کرم‌های ضدآفتاب که جلوی نفوذ پرتوهای مضر را به پوست می‌گیرند، می‌توانند یکی از بهترین وسایل برای جلوگیری از آسیب به پوست باشند. شماره «عامل محافظت در برابر نور خورشید» یا SPF کرم ضدآفتاب میزان محافظت آن را نشان می‌دهد. کرم‌های ضدآفتاب دارای شماره SPF بالاتر دفاع بیشتری در مقابل پرتوهای آسیب‌رسان ماوراء‌بنفش فراهم می‌آورند.

رعایت نکات زیر می‌تواند به حفظ بدن شما در برابر نور آفتاب کمک کند:

به‌طور روزمره حتی در هوای ابری و هنگامی که زمان زیادی را در خارج از خانه نمی‌گذرانید، از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ استفاده کنید. استفاده از کرم ضدآفتاب به طور روزمره به این خاطر است که متخصصان پوست معتقدند بیش از ۸۰ درصد قرارگیری‌ها در معرض نور خورشید به طور اتفاقی صورت می‌گیرد مثلاً هنگامی که برای پیاده‌روی به پارک می‌روید یا بیرون ناهار می‌خورید. اگر نمی‌خواهید از یک کرم ضدآفتاب خالص استفاده کنید، مرطوب‌کننده‌هایی که مواد ضدآفتاب درون خود دارند به کار برید.

اطمینان حاصل کنید که کرم ضدآفتابی که به کار می‌برید هر دو UVA و UVB را مهار می‌کند. (یعنی یک ضدآفتاب وسیع‌الطیف است) کرم ضدآفتاب در شرایط ایده‌آل نباید باعث جوش زدن پوست شود یا منافذ پوست را ببندد و آکنه ایجاد کند.

باید به اندازه کافی کرم روی پوست گذاشت تا موثر واقع شود. اغلب افراد به اندازه کافی از کرم استفاده نمی‌کنند تا حداکثر حفاظت را به دست آورند. اگر مطمئن نیستید که به مقدار کافی از کرم به پوست مالیده‌اید یا نه – یا از مقدار زیاد کرم روی پوست خوشتان نمی‌آید، از کرم‌های ضدآفتاب با SPF بالاتر استفاده کنید.

اگر مدت بیرون ماندنتان از خانه زیاد است، هر ۲ یا ۳ ساعت و پس از شنا یا استحمام دوباره به پوست کرم بزنید. اگر در معرض نور مستقیم خورشید قرار خواهید گرفت، کرم با SPF بالاتر مثلاً ۳۰ بهتر است. اگر در آفتاب ورزش می‌کنید کرم ضدآفتابی به کار ببرید که ضدآب و ضدعرق هم باشد. نور خورشید بین ساعت ۱۰ صبح و ۴ بعدازظهر قوی‌تر است، بنابراین سعی کنید در این ساعات کمتر در معرض نور خورشید باشید. برای محافظت از چشم‌ها از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی استفاده کنید. توجه داشته باشید که سطوح منعکس‌کننده‌ای مانند برف یا آب می‌توانند میزان اشعه ماوراء‌بنفشی را که به پوست شما می‌رسد بیفزایند.

برخی داروها مثلاً آنتی بیوتیک‌هایی که برای درمان آکنه به کار می‌روند و قرص‌های ضدبارداری می‌توانند حساسیت پوست را به خورشید بیشتر کنند. در این مورد با پزشکتان مشورت کنید.

■ **برنزه شدن بدون آسیب**

فرآورده‌هایی در بازار موجودند که می‌توانند بدون نور آفتاب شما را برنزه کنند. البته این شیوه‌های بی‌خطر شامل لامپ‌های برنزه شدن یا تختخواب‌های خورشیدی نمی‌شوند. بعضی افراد فکر می‌کنند چون لامپ‌های برنزه شدن فقط UVA ساطع می‌کنند که آفتاب‌سوختگی ایجاد نمی‌کند، بنابراین این وسایل بی‌خطرند. اما میزان UVA ساطع شده از این لامپ‌ها بیشتر از نور خورشید است، بنابراین در درازمدت اشعه بیشتری در پوست جذب می‌شود که به پیری پوست می‌انجامد و خطر سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

یک راه برنزه شدن بدون نور آفتاب استفاده از کرم‌های حاوی DHA است که در بیرونی‌ترین لایه پوست اکسیده می‌شود و پوست را از چند روز تا یک هفته قهوه‌ای رنگ می‌کند. همچنین در سالن‌های زیبایی همین ماده را به‌وسیله یک اسپری تحت فشار روی پوست می‌پاشند و چند ساعت بعد از این کار شما ظاهر برنزه پیدا خواهید کرد. (Airbrush tanning)

در هر دو روش اگر قبل از کاربردشان با استفاده از برس‌های سایشی یا وسایل مشابه سلول‌های مرده سطح پوست برداشته شوند نتیجه بهتری به دست می‌آید. البته بعد از استفاده از شیوه‌های برنزه کردن بدون نور خورشید هم لازم است کرم ضدآفتاب برای محافظت پوست به کار برد.

Familydoctor.org

یادداشت

آفریقایی به وسعت یک استخر

مژده کلهر

گرما که از راه می‌رسد، استخرهای سرباز درشان به روی مهمانان آفتاب و آب باز می‌شود و خورشید با نور سوزانش میزبان خوبی است. هرچه تندتر بتابد، بیشتر دوستش دارند. اینجا آفریقایی به وسعت یک استخر است. انسان‌هایی به رنگ تیره که عیارشان با رنگشان سنجیده می‌شود. در این سال‌ها مشتریان، آفتاب را به آب ترجیح داده‌اند...

خیلی پیشترها، ورزش شنا چندان بین خانم‌ها جا نیفتاده بود و مثل خیلی از ورزش‌های دیگر بیشتر به آقایان اختصاص داشت. شاید حدود یک دهه می‌شود که هم تعداد استخرهای بانوان زیاد شده و هم علاقه‌مندان به این استخرها چند برابر شده‌اند.

مکان‌های سرپوشیده جایی بود که خانم‌ها برای یادگیری و آموزش شنا به آنجا مراجعه می‌کردند. اما معلوم نیست چه شد که ناگهان آموزش شنا در درجه چندم اهمیت قرار گرفت و مسائل جانبی استخر بازارشان داغ‌تر شد. مسائلی مثل همین برنزه شدن زیر آفتاب!

این روزها تو اگر شنا هم بلد نباشی، می‌توانی با آخرین مد لباس، مو، کفش و زیرانداز و... سری به استخر بزنی و زیراندازت را کناری پهن کنی و زیر آفتاب لم بدهی تا حسابی رنگ عوض کنی و هرچه رنگت تیره‌تر شود، شخصیت، فرهنگ و وجهه اجتماعی‌ات هم بالاتر می‌رود و چه بهتر که استخر در شمالی‌ترین نقطه شهر واقع شده باشد و هستند کسانی که از جنوبی‌ترین نقطه خودشان را به آنجا می‌رسانند تا بگویند ما هم از شماییم.

اکثر خانواده‌ها در حال حاضر اگر قرار باشد کودکانشان را برای آموزش شنا به استخر بفرستند ترجیح می‌دهند به استخرهایی مراجعه کنند که مجموعه ورزشی سرپوشیده باشد و جنبه آموزش در این گونه استخرها که حکم باشگاه را دارند بیشتر نمود پیدا می‌کند تا استخرهای روبازی که حتی مربیان آنجا هم دیگر گرفتار مد تغییر رنگ شده‌اند. آنها هم ترجیح می‌دهند در فصل تابستان استخرهای روباز را انتخاب کنند که علاوه بر تعلیم به افراد لااقل از نعمت آفتاب خدادادی بی‌بهره نباشند. شاید این مربیان هم فکر می‌کنند اگر به کسی گفتند که مربی شنا هستند باید نشانه‌ای داشته باشند تا برای شنونده باورپذیر باشد.

اصلاً برنزه شدن یکی از مدهای تابستانی است که سال به سال بازار گرمتری پیدا می‌کند. درست مثل سایر مدهای لباس، مو، کیف، کفش و...

اینکه از کجا و از کی شروع شد، کسی نمی‌داند. مثل تمام چیزهایی که یک دفعه مد می‌شوند و یک دفعه هم دمده. ولی این بار این مدل تابستانی خیال رفتن ندارد و چند سالی است که آمده و طعم آمدنش بد جوری به مذاق بعضی خانم‌ها خوش آمده است طوری که از داغ‌تر شدن هوا در تابستان استقبال می‌کنند، هرچه داغ‌تر، تیره‌تر.

امروزه برنزه‌شدن یکی از شناسه‌های زیبایی است و اگر به کسی بگویند وای چقدر سوختی! یعنی وای چقدر خوشگل شدی. برنزه‌شدن معناهای دیگر هم دارد یعنی: من خیلی به شنا علاقه‌مندم! یعنی من هر هفته به شنا می‌روم؛ شنا، آن هم در استخرهای روباز. یعنی من شیک و مد روزم یعنی...

البته شاید برای بعضی از افراد و خانواده‌ها پذیرفتن این مد چندان جا نیفتاده و فکر کنند این هم یک نوع تقلید مثل تمام مدهای پوششی دیگر است که از آن سوی آب‌ها گریبان دخترانمان را گرفته، ولی آیا محدودیت‌های پوششی ما با این تفکر تناسبی دارد؟

چرا در تابستان‌ها می‌گوییم به استخر رفته‌ایم و در زمستان‌ها به سولاریوم؟

نمی‌دانم شاید این هم می‌تواند مثل سایر مدها یک نیاز باشد، نیاز برای مطرح و دیده‌شدن. شاید برای نشان دادن محدودیت‌ها. اینکه به دیگران بقبولانی آن طور که دوست داری می‌خواهی زندگی و رفتار کنی. اینکه تنوع را دوست داری. اینکه برای خاص بودن هر بلایی حاضری سر خودت بیاوری.

شاید یک قهرمان شنا و یا کسی که به صورت حرفه‌ای به این ورزش می‌پردازد هیچ وقت به این فکر نکند که می‌تواند با تغییر رنگش برتری خود را نشان دهد. چون نیازی به این کار ندارد و نیاز به خاص بودن و دیده‌شدن شاید تنها و مهم‌ترین دلیل این کار در ایران باشد. انسان‌ها به هر نحوی محتاج به مطرح شدن هستند و این مطرح بودن خودش را در خیلی چیزها می‌تواند نشان دهد. تیرگی پوست به یک نیاز تبدیل شده است. برای اینکه نشان دهی به کدام طبقه اجتماعی وابسته هستی، اینکه با انتخاب استخرها نشان دهی از نظر اقتصادی در چه سطحی و نیاز به هزار چیز دیگر.

انسان در زندگی به تنوع احتیاج دارد و مد همیشه جذابیت‌های خاص خود را داشته است و امروز هم نه فقط در نحوه پوشش که در تغییر چهره و رنگ باب شده است.

برنزه شدن هم درست مثل عمل‌های زیبایی بینی و گونه و... یک جورهایی مسری شده است.

اصلاً مهم نیست که در طولانی‌مدت دچار بیماری‌های پوستی شوی و حتی همان لحظه پوست‌ات تاول بزند. مهم این است که تو سیاه شوی با هر سختی و مشقتی. مهم نیست که هیچ فضای آزادی نیست که بتوانی خودت را مطرح کنی، مهم این است که می‌دانی در یک استخر به اندازه یک قامت جا برای خودت داری تا بتوانی آن طور که دوست داری رفتار کنی.

و تمام این مهم «نیست»ها می‌تواند نیاز ما برای چند ساعت زندگی در فضاهایی که دوست داریم باشد.

▪ ▪ ▪

صبح‌ها مخصوص بانوان، عصرها مخصوص آقایان.

وارد محوطه که می‌شوی زیراندازهای رنگ و وارنگ را می‌بینی که تنگ هم پهن شده‌اند و آرامش و راکدی آب تو را به اشتباه می‌اندازد که نکند ساعت شروع استخر را اشتباه فهمیده‌ای. به جز ۳-۲ کودکی که در آب ورجه و ورجه می‌کنند، کسی را نمی‌بینی.

اشتباه نکرده‌ای. آب میزبان توست و می‌توانی طول و عرض استخر را هر طور که دوست داری شنا کنی. آب فقط برای توست، بقیه مهمان آفتابند.