درمان‌های خانگی آفتاب سوختگی پوست

18 مرداد 1403

با آغاز فصل تابستان بسیاری از افراد در معرض آفتاب سوختگی هستند و باید دانست مراقبت از پوستی که مدت طولانی در معرض آفتاب شدید بوده، بسیار مهم است چرا که در غیر این صورت، لطمات ناشی از آن می‌تواند بلندمدت باشد.

متخصصان معتقدند اینکه پس از آفتاب سوختگی بلافاصله برای التیام پوستتان، لوسیون یا کرم به اصطلاح «پس از آفتاب» خریداری و استفاده کنید، کافی نیست.

به گفته آنها، اگر به مواد به کار رفته در این کرم‌ها به دقت توجه نکنید و انتخاب مناسب و طبق تجویز متخصص نداشته باشید حتی ممکن است با استفاده از آنها به پوستتان بیشتر لطمه بزنید.

«میکائِلا بولدر»، یک کارشناس پوست در این باره می گوید: فرمول محصولات ویژه استفاده پس از آفتاب سوختگی معمولا بیش از حد غلیظ و روغنی است و قشری از چربی روی پوست می‌کشند، گرما را در لایه بالایی آن حبس و التهاب و احساس سوختگی پوست صورت را تشدید می‌کنند.

افزون بر این، بسیاری از محصولات پس از آفتاب سوختگی که بدون نسخه به فروش می‌رسند، حاوی مواد شیمیایی و عطریاتی هستند که پوست آسیب‌دیده را بیشتر تحریک می‌کنند.

به همین دلیل توصیه می شود در موارد خفیفِ آفتاب سوختگی، روش های طبیعی و خانگی مثل ژل آلوئه ورا را امتحان کنید و در صورتی که نتیجه نگرفتید و عارضه شما طولانی یا تشدید شد حتما از پزشک متخصص کمک بگیرید.

اگرچه دوری از سوختگی‌های ناشی از نور شدید خورشید در تابستان گاهی اجتناب‌ناپذیر است اما باید دانست برخی روش‌های خانگی برای رهایی فوری از این سوختگی‌ها نیز وجود دارد.

به گزارش مجله تخصصی «ریواردمی» برخی از این مواد و ترکیبات مفید عبارتند از:

- آلوئه‌ورا

این گیاه مدت‌ها است که به دلیل خاصیت التیام‌بخش آن مورد توجه است. آلوئه‌ورا سال‌ها است که نجات دهنده مطمئن پوست است و با توجه به خاصیت خنک کنندگی‌اش، قطعا بهترین درمان برای مراقبت از پوست آفتاب سوخته است. به گفته متخصصان، بهترین نوع آلوئه‌ورا، ژل خالص و بی رنگ آن است.

– عصاره خیار، آب لیمو و و گلاب

یک قاشق غذاخوری از هر یک از این مواد را داخل یک کاسه ریخته و مخلوط آن را به آرامی روی

قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید. چند دقیقه صبر کنید تا این ترکیب روی پوست‌تان باقی بماند و سپس آن را با آب بشویید.

– ماست و پوره گوجه‌فرنگی

یک قاشق غذاخوری از هر یک از این مواد را با یکدیگر مخلوط کرده و خمیر به دست آمده را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید. پس از نیم ساعت پوست را آبکشی کنید.

– آب پرتقال و ماست

یک قاشق غذاخوری آب پرتقال را در ماست مخلوط کنید و آن را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود قرار دهید. نیم ساعت صبر کرده و سپس پوست خود را با آب بشویید.

– زردچوبه و شیر

مقدار کمی پودر زردچوبه در شیر را مخلوط کنید. پوست خود را به طور کامل با خمیر به دست آمده ماساژ داده و اجازه بدهید این خمیر روی پوست‌تان خشک شود.

– آب سیب زمینی و آب لیمو

آب یک سیب زمینی متوسط را بگیرید و آن را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. محلول را روی قسمت‌های آفتاب سوخته پوست خود بمالید و پس از نیم ساعت آبکشی کنید.

به گزارش ایندیپندنت، استفاده از هر نوع کرم یا لوسیون ضدآفتاب در صورت ملایم و طبیعی بودن آن مناسب است اما اگر مطمئن نیستید که کرم بعد از آفتاب سوختگی که می‌خرید بیشتر التیام‌بخش و کمتر مضر است، آلوئه‌ورای شفاف و بی رنگ احتمالا بی‌ضررترین گزینه است.

این روش‌ها، درمان‌های خانگی آفتاب سوختگی پوست هستند. اما فراموش نکنید در صورت شدید بودن سوختگی به پزشک مراجعه کنید.