

مهم ترین داروهای خانگی برای آفتاب سوختگی تنظیم کننده و مترجم



دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

کمپرس یخ
آلوه ورا

سیب زمینی
نشاسته

نعناع

سرکه سیب

کمپرس شیر سرد
خیار



مقدمه

آفتاب سوختگی عارضه‌ای است که باعث التهاب، قرمزی و احساس درد و گرمای زیاد هنگام لمس ناحیه‌ای از پوست می‌شود. معمولاً ظرف چند ساعت پس از قرارگرفتن بیش‌ازحد در معرض اشعه ماوراء بنفش (اشعه UV) خورشید یا منابع مصنوعی مانند سولاریوم ظاهر می‌شود



علائم آفتاب سوختگی عبارت‌اند از:
تغییر در رنگ پوست مانند صورتی یا
قرمزی شدن آن
احساس گرما در هنگام لمس پوست
ناحیه آسیب‌دیده
درد و حساسیت
تورم
تاول‌های کوچک آبدار



از نظر طب سنتی آفتاب سوختگی با
کاهش دمای بدن و مصرف غذاهایی با
طبع سرد سریعتر بهبود می‌یابد.
به همین دلیل درمان آفتاب سوختگی با
سیب زمینی، خیار، ماست و شیر، توت
فرنگی و ترکیب جو دو سر و آب،
به صورت موضعی توصیه
می‌شود.



کمپرس یخ در آفتاب سوختگی

کمپرس یخ برای آفتاب سوختگی و به عنوان اقدام اولیه بسیار مفید است. دقت کنید که یخ را به طور مستقیم روی پوست

قرار ندهید و آن را در یک

پارچه بپیچید.



**نوشیدن آن زیاد و استفاده از میوه و
سبزیجات به آبرسانی به بدن کمک
می‌کنند. همچنین لازم است پوست را با
لوسیون و روغن زیتون مرطوب
نگه‌دارید.**



**یخ سوختگی، خطری بزرگتر از آن چیزی
است که فکر می کنید. او می افزاید: از
آنجایی که پوست قبلاً در اثر حرارت
دچار سوختگی و آسیب شده است،
ممکن است احساس نکنید**



**یخ نیز پوست شما را خیلی سرد و
بی حس می کند که همین امر
می تواند منجر به مشکلات دائمی
جریان خون شود و روند بهبود را
متوقف کند.**



کمپرس یخ

حالا، این یک درمانی است که به تسکین دادن پوست من تقریباً در ابتدا کمک کرد. اگر پوست شما ملتهب است، چیزی بهتر از یخ به نظر نمی رسد استفاده از آب یخ و یا کمپرس سرد برای خنک کردن آن و کمک به این که سوزش کمی سریع تر التیام یابد، موثر است. این کار سوختگی های دردناک و درد ناشی از نور شدید خورشید را تسکین می دهد.



References

[^] Jump up to: a b c Harvey,
Allan H. (2017). "Properties of
Ice and Supercooled Water". In
Haynes, William M.; Lide, David



آلوئه ورا در آفتاب سوختگی

استفاده از آلوئه ورا برای آفتاب سوختگی
یک گزینه درمانی طبیعی است که برای
طیف وسیعی از انواع پوست مناسب
است. آلوئه ورا گونه ای گیاه
همیشه سبز است که دارای
برگ های ضخیم خاکستری
یا سبز رنگ است.



**آلوه ورا می تواند برای نواحی پوست
آفتاب سوخته مهلك خنك كننده باشد.
وقتی اشعه ماورا بنفش به مولكول های
پوست آسیب می رساند، سیستم ایمنی
بدن با ترشح پروتئین های التهابی
سعی در ترمیم آسیب ها دارد.**



**آلوه ورا حاوی 19 مورد از 20 اسید آمینه
شناخته شده ضروری برای هر موجودی
است. اسیدهای آمینه سلول های پوست
سخت شده را نرم می کنند. آلوه ورا
همچنین تولید کلاژن را برای بهبود**



**قابلیت ارتجاعی و خشکی
پوست تحریک می کند.**



آلونه را 1 گیاه شگفت انگیز می تواند مشکلات
آفتاب سوختگی ، مانند قرمزی ، خارش و سوزش و
انقباض رگ های خونی را از بین ببرد.

Reference

Aloe vera (L.) Burm. f. ^

Tropicos.org

Jump up to: a b "Aloe vera L. ^

."Burm.f. Fl. Indica : 83 (1768).



سیب زمینی در درمان آفتاب سوختگی

وقتی پوست صورت شما را آفتاب سوزاند
نگران نباشید، چراکه این مشکل با سیب
زمینی قابل حل هست و درمان خواهد شد



**سبب زمینی در درمان آفتاب سوختگی
بسیار موثر است. تجربیات نشان می دهند
نشاسته درون سبب زمینی می تواند
حرارت پوست را خارج کند و باعث تسکین
پوست شود**



**برای استفاده از سیب زمینی، آن را آب پز کنید
و بعد اجازه دهید به خوبی خنک شود.
سپس آن را با ابزاری له کنید
و روی ناحیه سوخته شده قرار دهید**





سیب زمینی یک روش درمانی عالی و ارزان برای درمان آفتاب سوختگی است. در طول سال ها، سیب زمینی برای تسکین درد، به ویژه برای خارش پوستی کوچک و سوختگی های کوچک و احتمالاً کاهش تورم شناخته شده است. شما می توانید تکه های سیب زمینی یا عصاره سیب زمینی را امتحان کنید تا آفتاب سوختگی خود را درمان کنید،

References

**"Solanum tuberosum L." Plants of the World
Online. Board of Trustees of the Royal
Botanic Gardens, Kew. 2017. Retrieved 7
September 2020.**



درمان آفتاب سوختگی با نشاسته
می‌توانید از خواص نشاسته برای بهبود
آفتاب سوختگی، سوزش پوست،
گزیدگی و ناراحتی‌های پوستی دیگر
استفاده کنید.



**اگر پوستتان قرمز است و دچار التهاب و
آفتاب سوختگی شده‌اید، نشاسته برای
درمان گزینه‌ای بسیار مفید است.
نشاسته را با آب سرد ترکیب کنید
تا حالت چسبندگی پیدا کند.**



**سپس روی پوست قرار داده و بگذارید
خشک شود. بعد از شستن صورت حتما از
کرم مرطوب‌کننده استفاده کنید**





درمان آفتاب سوختگی با نشاسته
یک درمان خانگی دیگر، نشاسته ذرت نه تنها برای کیک،
پودینگ، و شیرینی ها استفاده میشود، بلکه به کاهش تعداد
بیماری های پوستی کمک می کند. نشاسته ذرت با بافت نرم و
خنک، راهی خوب برای تسکین دادن آفتاب سوختگی شما است

References

Whistler, Roy L.; BeMiller, James N.; Paschall, Eugene F. (2 December 2012). Starch: Chemistry and Technology. Elsevier Science. p. 219. ISBN 9780323139502. OCLC





زمانی که نعناع را لمس می کنید، خنک شده و آرام
می شوید
به همان شکل هم آفتاب سوختگی از بین می رود. عطر
آن هم کمی آرامش بخش است.

درمان آفتاب سوختگی با نعنا

نعنا، یک طعم دهنده محبوب در سراسر جهان است. با توجه به مزایای فوق العاده نعنا برای مراقبت از پوست، به یک عنصر رایج در صنعت مراقبت از پوست تبدیل

شده است



روغن طبیعی نعنا را نیز به عنوان یکی از عوامل طبیعی خنک کننده می شناسند. همچنین منتول موجود در آن به بی حس شدن درد حاصل از آفتاب سوختگی کمک می کند.



زمانی که روغن طبیعی نعنا استفاده می شود می تواند بلافاصله پوست را خنک و آب رسانی کند. این روغن طبیعی بسیار موثر را همیشه باید به حالت رقیق شده مورد استفاده قرار دهید.



**خیار و برگ نعنا اثر خنک‌کنندگی دارند. این
ماسک، همراه با خواص ضدالتهابی برگ
نعنا، درد ناشی از آفتاب‌سوختگی را
تسکین می‌دهد و در عین حال باعث
می‌شود که پوست شما
سریع‌تر بهبود یابد.**





زمانی که نفع را لمس می کنید، خنک شده و آرام
می شوید
به همان شکل هم آفتاب سوختگی از بین می رود. عطر
آن هم کمی آرامش بخش است.

reference

**Harley, Raymond M.; Atkins, Sandy;
Budantsev, Andrey L.; Cantino,
Philip D.; Conn, Barry J.; Grayer,
Renée J**



کمپرس شیر سرد در آفتاب سوختگی
برای درمان آفتاب سوختگی و تسکین پوست
آفتاب سوخته و کاهش سوزش و خارش آن از
کمپرس شیرخنک استفاده کنید زیرا پروتئین موجود
در شیر لایه ای برای محافظت
از پوست ایجاد می کند و باعث مرطوب
شدن آن می شود.



**شیر باید شیر گاو باشد و شیر سویا و بادام
نباشد، میتوانید شیر گاو را در یک کاسه با
تکه های یخ قرار دهید و روی پوست خود از
آن استفاده کنید.**



**دستمالی تمیز را در شیر سرد بخیسانید و
روی محل آفتاب سوختگی بمالید.
اسید لاکتیک موجود در شیر میتواند
به لایه برداری از پوست آسیب دیده
کمک کند.**



7

کمپرس شیر سرد

خنکی اولیه شیر به کم کردن گرما کمک خواهد کرد و همچنین ایجاد یک لایه پروتئینی برای حفاظت از پوست شما و تسکین بیشتر ناراحتی و به التیام زخم ها کمک خواهد کرد.



References

**Van Winckel, M; Velde, SV; De ^
Bruyne, R; Van Biervliet, S (2011).
"Clinical Practice". European
:Journal of Pediatrics. 170 (12)**



خيار برای آفتاب سوختگی
خيار که يك ماده رفع کننده تشنگی
است، می تواند درد حاصل از آفتاب
سوختگی را تسکین دهد
بدون اینکه ماده شیمیایی و
مضر وارد بدن شود.



**متخصصان پیشنهاد می‌کنند که خیار
می‌تواند در مقابل خورشید نقش
محافظت‌کنندگی داشته باشد. یک خیار
ارگانیک و طبیعی پیدا کنید و خرد نمایید.
آب آن را بگیرید.**



**با گلیسرین و گلاب مخلوط کنید و در برابر
آفتاب از آن استفاده نمایید.
اما برای سوختگی های بزرگ خیار گزینه
کاربردی نیست چون مجبورید تعداد زیادی
خیار را قربانی کنید.**



8



خيار یکی از بهترین داروهای آفتاب سوختگی
محسوب می شود. نه تنها به آفتاب سوختگی تسلی
می دهد، زیرا خنک است، حتی سبب تسکین بیشتر
درد و ناراحتی و ترمیم و دارای خواص ضد درد و
آنتی اکسیدانی نیز هست.

References

Jump up to: a b "Cucumber." ^

.Encyclopædia Britannica. [1998] 2019

Silvertown, Jonathan (1985). ^

."Journal of Ecology. 73 (3): 841–849

