

پوست پلیس در خطر است!

بیماری‌های منتقله از محیط

همایون سلحشور

مشتمنفی



دکتر منصور نصیری کاشانی/متخصص پوست، عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران/عوارض پوستی آفتاب، آلودگی هوا، گرما و سرما برای افسران پلیس راهور خیلی از کسانی که عضو نیروهای پلیس هستند، دچار مشکلات پوستی می‌شوند. ایستادن طولانی‌مدت در خیابان و قرار گرفتن در معرض تابش نور خورشید، مواجهه با هوای سرد یا گرم و آلودگی هوا عوارض نامطلوبی در پوست دارد. در «سلامت شغلی» این هفته برخی از این عوارض را با هم مرور و برای مراقبت از پوست به نکته‌هایی اشاره می‌کنیم...

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید، آثار زیانبار زیادی دارد و اگر فردی محافظت خوبی در برابر آفتاب نداشته باشد، این آثار تشدید می‌شود اما بسیاری از افراد عادت ندارند از ضدآفتاب استفاده کنند. مخصوصاً آقایان که کمتر با این موضوع کنار می‌آیند، به‌خصوص اگر ضدآفتاب‌ها رنگی یا چرب باشند. البته بیشتر ضدآفتاب‌های موجود در بازار برای آقایان نیز قابل استفاده است. خیلی از افراد هم دنبال ضدآفتاب‌های خارجی با SPF بالا هستند در صورتی که ضدآفتاب ایرانی با SPF ۳۰ هم اگر هر ۲ ساعت یک بار استفاده شود، می‌تواند از آثار زیانبار تابش نور خورشید بر پوست جلوگیری کند.

عوارض پوستی آفتاب

شاید مهم‌ترین اثر منفی نور خورشید، بر کلاژن‌سازی پوست باشد چون کلاژن‌سازی را کاهش می‌دهد ولی ساخت بافت الاستینی زیر پوست افزایش می‌یابد. اثر این تغییرات هم چین و چروک است. حتماً پیش آمده با کسی روبرو شوید که همسن شماست ولی مسن‌تر از شما به نظر می‌رسد چون آثار چین و چروک بیشتری در صورت و پیشانی او مشاهده می‌شود. مثلاً در چهره کشاورزان که ساعت‌های زیادی در معرض نور خورشید قرار دارند، چین و چروک بیشتری وجود دارد. خوشبختانه کلاهی که افسران پلیس روی سر می‌گذارند تا حدودی بخش‌هایی از صورتشان را از آفتاب محافظت می‌کند ولی آنها از مصرف ضدآفتاب بی‌نیاز نیستند. اگر ریش هم داشته باشند، می‌تواند بخش‌هایی از صورت را از نور خورشید محافظت کند.

موضوع دوم، تغییرات رنگدانه‌ای است که ممکن است در صورت و پشت دست این افراد پیدا شود. چون این ۲ منطقه از پوست بیشتر در معرض آفتاب قرار دارند. خوشبختانه بیشتر افسران پلیس دستکش می‌پوشند و این دستکش چه در زمستان و چه در تابستان از آثار زیانبار نور خورشید جلوگیری می‌کند. کسانی که دستکش به دست نمی‌کنند، بهتر است علاوه بر صورت، پشت دست‌هایشان نیز ضدآفتاب بزنند چون این تغییرات رنگدانه‌ای ممکن است ابتدا فقط زیبایی را تحت‌تاثیر قرار دهد اما در بلندمدت ممکن است ضایعه‌هایی که به آنها ضایعات پیش‌سرطانی گفته می‌شود، ظاهر شود. یعنی این ضایعه‌ها خودشان بی‌خطر هستند اما اگر ادامه پیدا کند ممکن است روی آنها ضایعات سرطانی به وجود بیاید. البته در بسیاری موارد این سرطان‌ها بدخیم نیستند اما در برخی موارد نیز ممکن است کار به ابتلا به سرطان‌های بدخیم بکشد. این دو عارضه یعنی چین و چروک و رنگدانه (لکه) بارزتر از بقیه آثار زیانبار

آفتاب است ولی نورخورشید می‌تواند باعث ابتلا به بیماری‌های پوستی دیگری هم شود که یا مستقیم در بروز آنها نقش دارد یا تشدیدکننده بیماری‌هاست. مثلاً بیماری پوستی‌ای به نام لیکن پلان (Actinic) وجود دارد که با نورخورشید بروز پیدا می‌کند. نکته مهم در مورد نورخورشید این است که در ارتفاعات، آثار آن شدیدتر می‌شود پس به آن گروه از افسران پلیس که در ارتفاعات مشغول خدمت هستند، توصیه می‌کنم به نکته‌های پیشگیرانه بیشتر توجه کنند.

عوارض پوستی آلودگی هوا

در کشور آمریکا در زمینه میزان تاثیر آلودگی هوا بر بروز ضایعات پوستی روی ۳ گروه از افسران پلیس مطالعه‌ای انجام شد. در یک گروه از این افسران که در معرض آلودگی هوا قرار داشتند، مشخص شد که رنگدانه‌های پوستی و چین و چروک پوست در این افراد بیشتر بروز می‌کند یعنی آلودگی هوا هم همان عوارض نورخورشید را بر پوست دارد.

عوارض پوستی سرما و گرما

سرما می‌تواند اندام‌ها (دست‌ها و پاها) را دچار سرمازدگی و تغییرات دائمی به شکل کبودی کند. نوک انگشتان دست و پا بیشتر در معرض این آسیب هستند. آثار سرما و گرما به اندازه نورخورشید نیست. گرما می‌تواند قرمزی پوست و سوختگی درجه یک به وجود بیاورد. ایجاد میلیا یا دانه‌های مرواریدی سفیدرنگی که به علت محبوس شدن لایه سطحی پوست ایجاد می‌شوند، نیز از عوارض گرماست. در افراد مستعد، گرما یا سرما می‌تواند مدت و شدت کهیر را افزایش دهد. در سرما باید لباس‌های متعدد پوشید. اگر تعداد لباس‌ها بیشتر باشد، بهتر از این است که یک لباس کلفت پوشیده شود، به خصوص در قسمت‌های انتهایی دست و پا. کفش‌ها باید طوری انتخاب شوند که به خوبی بتوانند از پاها محافظت کنند، آب را به خود جذب نکنند و منفذ نداشته باشند. در گرما پوشیدن لباس‌های روشن کمک کننده است. علاوه بر اینها نوشیدن فراوان آب در فصول گرم هم برای محافظت از پوست و دیگر اعضای بدن ضرورت دارد.

هفته نامه سلامت

منبع: سایت مهندسی بهداشت محیط envi.ir