

ಬಿಸಿಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೋಮಲ ಚರ್ಮ ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಸುಟ್ಟು 'ಸನ್‌ಬರ್ನ್' ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಬೇಸಿಗೆಯ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಬಿರು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಂದವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡ ತಲೆನೋವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಒಂದು.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎಂದಿಗೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ನೀರು ಅಥವಾ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಶರೀರದ ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳಾದ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ.

ಭತ್ತಿ ಬಿಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿಯ ಸದಿಲವಾದ ಉಡುಪು ಆರಾಮದಾಯಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞ ಸೌಮ್ಯ ನರೇಶ್.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ತಪ್ಪಿಸುವ ಉಪಾಯ

- ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೂಲರ್ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ತಂಪಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶವರ್ ಸ್ನಾನ ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟಾಗ ಎರಡಿಂಚಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಅಲೋವೆರಾ ಎಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಳಗಿನ ಪಲ್ಪ್ ಅನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಿತವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ