السولاريوم: نعم أم لا؟

الكثير من الناس ينظرون إلى السولاريوم أو الحمام الشمسي لكي يتشمسوا لفترة قصيرة. من المعروف أيضا أن الحمام الشمسي أو مقصورات الدباغة تستخدم الأشعة فوق البنفسجية لإنتاج لون بشرة اصطناعي. تشبه الأشعة المنبعثة من هذه الآلات أشعة الشمس المنبعثة من الشمس. لتشميس الجسم، يجب الوقوف إما أمام الجهاز أو الاستلقاء على سرير الأشعة فوق البنفسجية للآلة.

معظم آلات السولاريوم التي تباع في السوق يمكن استخدامها من قبل الناس مع جميع أنواع البشرة باستثناء تلك التي تعاني من حساسية. الأشعة فوق البنفسجية الصادرة عن الجهاز لديها نسبة مناسبة من الأشعة التي تقلل من خطر تلف الجلد. ضوابط الجهاز تساعدك في تصحيح قوة الأشعة فوق البنفسجية وتساعد أيضا في السيطرة على أجهزة التنفس الصناعي.

الفوائد:

عند استخدام الجهاز، إنه يساعد في تحسين إنتاج الفيتامين (د)، ويساعد في علاج حب الشباب. فائدة أخرى من الجهاز هو أن بشرتك لن تحترق أبداً. كما أنه يساعد في تحسين الدورة الدموية ويسرع عملية دباغة الجلد.

المخاطر:

بعض المشاكل التي ترتبط مع استخدام مقصورة التشمس الاصطناعي تشمل:

زيادة احتمال الضرر للعين.

الأشعة فوق البنفسجية الصادرة عن الجهاز يمكن أن تضر الأنسجة الضامة والكولاجين في الجلد. أيضا، يمكن أن تقلل من مستويات الكولاجين في الجسم وتسبب بتهيج الجلد.

الاستخدام المستمر للآلة يمكن أن يزيد من خطر التصبغ. من المعروف أيضا أن بعض الأشخاص الذين يستخدمون السولاريوم يعانون من الأمراض الجلدية مثل سرطان الجلد والشيخوخة المبكرة.

كيف يمكنك استخدام السولاريوم بأمان؟

قبل البدء في استخدام الجهاز، من المهم أن تفهم المخاطر المرتبطة بالدباغة. القاعدة الأساسية التي يجب اتباعها عند استخدام السولاريوم هو أنه يجب تجنب الدباغة المفرطة. أيضا، تأكد من الانتظار ٤٨ ساعة على الأقل بين الجلسات لأن هذا الحد الأدنى من الوقت المطلوب من قبل الجسم لإصلاح الجلد. لحماية عينيك، تأكد من ارتداء نظارات واقية عند استخدام مقصورة التشمس الاصطناعي. إذا كنت تتناول الدواء، تأكد من أن الدواء الذي تتناوله ليس له أي تأثير على قدرة الجلد على تحمل الإشعاع.