

6 طرق غريبة يمكن للشمس ان تؤثر على جسمك بالاضافة الى حروق الشمس

إن قضاء بعض الوقت في الشمس يتمتع بالكثير من الأضرار والمنافع التي لم تسمع بها من قبل.

• الجلد الأحمر البقي

إن سنوات التعرض للشمس غير المحمية يمكن أن تؤدي إلى ظهور بقع حمراء بشكل دائم. مع تقدمك في العمر ، تخدم الشمس بشرتك وتخفف البنية حول الأوعية الدموية ، مما يؤدي إلى تمددها وتوليد المناطق الحمراء والبنية ، في المقام الأول عبر الخدين والرقبة. إن كل اللبنة الأساسية للبشرة تذوب ، عندما يحدث هذا ينتشر الكولاجين في الجلد ، مما يسمح للأوعية الدموية بالظهور من خلال الجلد. وللأسف ، هذه الحالة لا رجعة فيها بمجرد أن تبدأ.

• ليلة نوم أفضل

إن الضوء الطبيعي من الشمس ينظم إيقاعك اليومي أو الساعة البيولوجية الداخلية ، ويقيس دورة نومك. وفقا لدراسة ، يتزامن جدول النوم الطبيعي الخاص بك مع توقيت شروق الشمس وغروبها. عندما تعرض نفسك لضوء الشمس بشكل منتظم ، يمكن لجسمك ضبط الساعة الداخلية بشكل ملائم لمحاذاة دورة الضوء الطبيعية ، ويمكنك الاعتماد على نوم ليلة صلبة لحملك خلال يومك.

• مزاج جيد

تظهر الأبحاث أن الشمس مكونة كيميائيًا لوضع ابتسامة على وجهك. إن التعرض لأشعة الشمس يرتبط بإطلاق مادة كيميائية في الجسم تُعرف باسم "بيتا إندورفين" ، وهي نفس المادة التي يتم إطلاقها أثناء ممارسة التمارين الرياضية. هذا يمكن أن يكون مفيدا لجعلك تشعر بالفرح. ولكن يجب تحذيرك - وجد الباحثون أن التعرض لفترات طويلة يمكن أن يؤدي في الواقع إلى إدمان الى الشمس.

• زيادة محتملة في مستويات فيتامين د

ليس سرا أن قضاء الوقت في الخارج هو وسيلة رائعة لتحميل فيتامين د. ربط فيتامين (د) الموجود في الأشعة فوق البنفسجية إلى انخفاض خطر الإصابة بالتصلب المتعدد وهشاشة العظام ، و حتى الانفلونزا ومع ذلك ، يحذر من أن الكثير من الشمس يمكن أن يعكس في الواقع الفائدة ويقلل من مستويات الفيتامين. فكر في الأمر على أنه تفاعل كيميائي من ما قبل الفيتامين د الى الفيتامين د. عندما تسطع الشمس على بشرتك ، فإنها تساعد في تحويل ما قبل الفيتامين د الى فيتامين د ، وهو أمر جيد. ولكن هناك بعض الدراسات التي تدل على أن التعرض لأشعة الشمس أكثر من اللازم في يوم واحد سيؤدي في الواقع إلى قلب هذا التفاعل في الاتجاه المعاكس.

• توتر البصر أو ما هو أسوأ

بالنسبة للكثيرين ، تعتبر مشاكل الرؤية نتيجة لا يمكن تجنبها للشيخوخة ، لكن الأبحاث تظهر أن التعرض للشمس يمكن أن يجعل هذه القضايا أكثر حدة ، خاصة بالنسبة للأشخاص فوق سن الأربعين. وفقاً لدراسة أجراها عام 2011 الباحثون في جامعة فورد هام ، يمكن للأشعة فوق البنفسجية التي يمكن أن تسبب ضرراً لبشرتك أن تدمر عينيك ، مما يزيد من خطر الإصابة بمرض المياه البيضاء أو مشاكل الرؤية الأخرى. في الحالات الخطيرة ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى العمى الكامل ، كما تقول الدراسة. لحسن الحظ ، يقدم الباحثون حلاً بسيطاً لهذه المشكلة: النظارات الشمسية.

• طفح مفاجئ وشديد

بالنسبة لأولئك الذين يعانون من حالة الجلد المعروفة باسم ثوران الضوء متعدد الأشكال ، فإن مجرد الخروج إلى الشمس يمكن أن يؤدي إلى طفح جلدي. يمكن أن يحدث التفاعل الأحمر الحاك في أي مكان من دقائق إلى ساعات بعد التعرض للشمس. يمكن أن تحدث تفاعلات حساسية أكثر شدة مع مرض يسمى البورفيريا. هذه الحالة ، التي يمكن إحضارها إما عن طريق طفرة جينية أو مشكلة في الكبد ، تتسبب في ظهور الفقاعات عند التعرض للشمس.