



مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء
Food and Drug Research Foundation

سلسلة العناية الأسرية | إصدارات جديدة



واقي شمس

زيلو-إتش لعلاج
حروق الشمس
والجروح

دليل الحماية من أشعة الشمس

Zelo-H | رعاية زيلو-إتش

إصدار مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء ٢٠٢٦م

صيدلية منزلك

وجود مرهم متعدد الأغراض مثل زيلو-إتش في صيدلية المنزل وسيارتك وحقيبة سفرك يعني أنك مستعد لأي طارئ جلدي بخطوة أولى ذكية وآمنة.

المقدمة

في اليمن، حيث الشمس ساطعة طوال العام وتصل درجات الحرارة إلى مستويات عالية، تصبح حماية البشرة من أشعة الشمس فوق البنفسجية (UV) ضرورة وليس رفاهية. هذا الدليل يوضح المخاطر الحقيقية ويقدم الحلول العملية.

القسم الأول: لماذا الشمس خطيرة على بشرتك؟

نوع الأشعة	تأثيرها على الجلد
UVA الأشعة فوق البنفسجية أ	تخترق عمق الجلد تسبب شيخوخة مبكرة وتجاعيد
UVB الأشعة فوق البنفسجية ب	تصيب الطبقة السطحية تسبب حروق الشمس واسمرار الجلد
الأشعة تحت الحمراء	تسبب إحساس الحرارة والالتهاب

المخاطر طويلة المدى:

- حروق شمسية متكررة
- بقع داكنة وتصبغات
- شيخوخة مبكرة للجلد
- زيادة خطر سرطان الجلد

القسم الثاني: طبقات الحماية من الشمس

الطبقة	الإجراء
الملابس	ارتدِ أكماماً طويلة وقبعة واسعة الحواف (قبعة بغطاء للرقبة مثالية للأطفال)
النظارات الشمسية	تحمي العينين والجفون
التوقيت	تجنب التعرض للشمس بين 10 صباحاً و 4 عصراً
الواقي الشمسي	استخدم واقياً طبيعياً أو معدنياً

💡 **تذكّر:** الزجاج الأمامي للسيارة والنوافذ يحجب UVB لكنه يسمح بمرور UVA المسبب للشيخوخة، لذا الحماية ضرورية حتى داخل المنزل أو السيارة.

القسم الثالث: كيف تختار واقي الشمس المناسب؟

المعيار	التوصية
SPF	30 على الأقل، ويفضل 50
النوع	واقي معدني (أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم) أطف على البشرة
التجديد	جدد وضعه كل ساعتين، وبعد التعرق أو السباحة
لللبشرة الحساسة	تجنب الواقيات المعطرة أو الكحولية
الشفاه	استخدم مرطب شفاه بمعامل حماية SPF 30، فالشفاه أيضاً تصاب بحروق الشمس

القسم الرابع: الإسعافات الأولية لحروق الشمس

الخطوة	الإجراء
1 -	برد فوراً: ضع كمادات من قطعة قماش نظيفة مبللة بماء الصنبور البارد (وليس الثلج) لمدة 15 دقيقة، مع تكرارها
2 -	اشرب ماءً كثيراً لتعويض الجفاف، فحروق الشمس تسحب السوائل من الجسم
3 -	ضع طبقة سخية من مرهم زيلو-إتش على المناطق المصابة (برودة الزيولايت الطبيعية تعمل كصاق مهدئ، بينما يرطب العسل الجلد المتضرر دون سد المسام)
4 -	لا تضع زيوتاً أو كريمات دهنية على الحرق الشمسي
5 -	إذا ظهرت فقاقيع كبيرة أو حمى، توجه للطبيب

القسم الخامس: حماية خاصة للأطفال

- ✗ لا تعرض الرضع (أقل من 6 أشهر) للشمس المباشرة أبداً
- ✓ استخدم واقياً معدنياً آمناً للأطفال فوق 6 أشهر
- ✓ ألبسهم قبعة واسعة وملابس قطنية فاتحة اللون
- ✓ تذكر أن بشرة الطفل الرضيع أرق بكثير، وتحترق في وقت أقل

القسم السادس: دور "زيلو-إتش" بعد التعرض للشمس

- الزيولايت (15%): يبرد الجلد ويمتص الحرارة الزائدة
- العسل الطبيعي (5%): يرطب البشرة بعمق ويهدئ الالتهاب

خاتمة:

المعرفة قوة.. والوقاية خير من العلاج. باتباع هذه الإرشادات العلمية البسيطة، يمكنك أن تنقذ نفسك وعائلتك من آلام ومعاناة لا داعي لها. تابعونا على موقعنا وقنوات التواصل الاجتماعي للمزيد من النصائح التوعوية حول الصحة والغذاء والدواء في اليمن.

تحذير: هذا المحتوى توعوي تعليمي من مؤسسة أبحاث الغذاء والدواء، ولا يغني عن استشارة الطبيب أو الصيدلاني المختص في الحالات الطارئة.

لمزيد من المعلومات يمكنكم التواصل معنا عبر:

 الموقع <https://fdrf.net/>

 فيسبوك <https://www.facebook.com>

 تيليجرام <https://t.me/FdrfYemen>

 هاتف 771414623 - 780444472

 العنوان صنعاء - القصر مول - جوار السفارة الصينية