

الأمراض الجلدية الأكثر شيوعًا في فصل الصيف وطرائق الوقاية منها



مع ارتفاع درجات الحرارة وتزايد التعرض للشمس، تزداد احتمالية الإصابة ببعض الأمراض الجلدية، في هذه النشرة التثقيفية إليكم أبرز هذه الأمراض وطرائق الوقاية منها.

01 حروق الشمس

الأعراض

1 احمرار

2 ألم

3 تقشير الجلد

الوقاية



استخدم واقي الشمس مع SPF 30 أو أعلى



تجنب الشمس في ساعات الذروة.



ارتدِ ملابس واقية وقبعات

02 الطفح الجلدي الحراري

الأعراض

بثور حمراء وحكة، خاصة في المناطق التي تتجمع فيها العرق.

الوقاية



ارتدِ ملابس خفيفة وواسعة.



استحم بانتظام لتقليل العرق

03 السعفة المبرقشة (العدوى الفطرية)

الأعراض

1 حكة

2 قشور

3 ظهور بقع جلدية

الوقاية



تجنب التعرق الزائد.



استخدم ملابس قطنية.



تجنب استخدام الزيوت على البشرة.



غسل الجلد بشامبو مضاد للفطريات.

04 الحساسية من الشمس

الأعراض

طفح جلدي وحكة بعد التعرض للشمس.

الوقاية



استخدم واقي الشمس المناسب



تجنب التعرض المباشر للشمس، خاصة للأشخاص ذوي البشرة الحساسة.



استشر طبيب الجلدية إذا كان لديك تاريخ من الحساسية.



05 القرحة والأكزيما

الأعراض

1 جفاف

2 حكة

3 تشققات في الجلد

الوقاية



استخدم مرطبات غنية طوال اليوم



استحم بماء فاتر وتجنب الصابون القاسي.



احرص على ارتداء ملابس قطنية

نصائح عامة

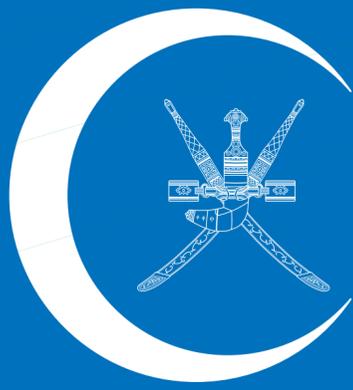
ترطيب البشرة: استخدم مرطبات بانتظام لتعزيز صحة الجلد.

شرب الماء: احرص على شرب كميات كافية من الماء لترطيب الجسم.

استشارة الطبيب: في حال ظهور أي أعراض غير طبيعية، يجب زيارة طبيب الجلدية مبكرًا.

الوعي بالأمراض الجلدية الشائعة في الصيف وطرائق الوقاية منها يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة بشرتك خلال هذا الفصل.

اتبع النصائح لتحظى بصيف آمن وممتع.



وزارة الصحة Ministry of Health

نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!
يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth