

أشعة الشمس ضرورية للصحة إلا أنها محفوفة بالمخاطر أيضاً. فقد تسبب الأشعة الشمسية فوق البنفسجية مجموعة من الأمراض، بيد أن هناك طرقاً فعّالة للوقاية من هذه المشاكل ومواصلة التمتع بالشمس! والرسالة بسيطة غير أنها شديدة الأهمية وهي:

تجنّب فرط التعرّض لأشعة الشمس

وتشمل المخاطر التي تحيق بالصحة نتيجة لفرط التعرّض للإشعاع فوق البنفسجي ما يلي:

• الحروق الشمسية وسائر التغييرات الطارئة على البشرة: تتراوح الحروق الشمسية بين إحمرار البشرة وظهور المنفضات الحادة والمؤلّمة.

• السادّ (الكاتراكت) الذي يصيب عدسة العين: تؤدي العتامة في عدسة العين إلى تدهور الإبصار والعمى في نهاية المطاف.

• سرطانات الجلد: يسبب الإشعاع فوق البنفسجي عدة أنواع من أورام الجلد الخبيثة غير الميلانية.

• أورام الجلد الميلانية الخبيثة: هي سرطانات شديدة الخطورة قد تظهر بعد سنين عديدة من التعرّض المفرط لأشعة الشمس.

وتتزايد المشاكل الصحية المرتبطة بالتعرّض للأشعة فوق البنفسجية ولباسي ما السرطانات الجلدية في عدة بلدان. ومن الجلي أن للتعرّض المتزايد لأشعة الشمس دوراً في ذلك. ويعتبر سن الطفولة أشد فترات العمر تعرّضاً للأشعة فوق البنفسجية عندما يكون احتمال الإصابة بحروق الشمس أكبر. وعليه، فمن الأهمية بمكان حماية الأطفال من تلك الأشعة.

وهناك تدابير بسيطة ننصح بها منظمة الصحة العالمية وشركاؤها تكفل التمتع بحرارة الشمس مع الوقاية من المخاطر وهي كالتالي:

1. حماية الأطفال

الأطفال معرّضون بوجه خاص للأشعة فوق البنفسجية وهو يقضون في الغالب وقتاً أطول في العراء مقارنة بالبالغين. وينبغي لأولياء أمورهم إيلاء عناية خاصة لحمايتهم من الأشعة الشمسية فوق البنفسجية. كما ينبغي أن يبقى الأطفال دون السنة من العمر في الظل على الدوام.

2. الحد من التعرّض لأشعة الشمس في منتصف النهار

تكون أشعة الشمس فوق البنفسجية أشد حدة بين الساعة العاشرة صباحاً والساعة الثانية بعد الظهر (أي خلال الساعتين اللتين تسبقان وتليان فترة الظهر الشمسية)، وينبغي الحد من التعرّض لأشعة الشمس خلال هذه الساعات.

3. الحكمة في اللجوء إلى الأماكن الظليلة

ابحث عن مكان في الظل عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية على أشدها. وقد يكون تطبيق "قاعدة الظل" مفيداً وهي "انظر إلى ظلك - إن كان قصيراً فابحث عن مكان ظليل!".

4. ارتداء ملابس وقائية

يقي ارتداء قبعة عريضة الحواف وملابس محبوكة حبكاً متراصاً لكنها فضفاضة من أشعة الشمس. وتخفف النظارات الشمسية التي ترشح كامل الأشعة فوق البنفسجية ألف وباء تخفيفاً شديداً من خطر تضرر العين.

5. استخدام مستحضرات حاجبة للأشعة الشمسية

قد يساعد استخدام طائفة كبيرة من المستحضرات الحاجبة لأشعة الشمس التي تحتوي على عامل للحماية من الشمس يفوق درجة 15 استخداماً مكثفاً كل ساعتين أو بعد العمل أو السباحة أو اللعب أو التمرين في العراء على الحد من أضرار الأشعة فوق البنفسجية على البشرة ويستحسن عدم إطالة فترة التعرّض المباشر للشمس حتى في حال استخدام هذه المستحضرات.

6. معرّضة مؤشر الأشعة فوق البنفسجية

مؤشر الأشعة فوق البنفسجية هو مقياس لهذه الأشعة (انظر الموقع الإلكتروني التالي: [uv/int.who.www](http://uv.int.who.www)). ويزداد خطر تضرر البشرة والمعين كلما ارتفع مؤشر الأشعة فوق البنفسجية. ومن المحبذ استخدام المؤشر لتنظيم أنشطة في العراء في مأمون من أشعة الشمس المضارة. وينبغي اتخاذ تدابير احتياطية للحماية من الشمس عندما يدل مؤشر الأشعة فوق البنفسجية على بلوغ المستوى 3 (المعتدل) أو يفوق ذلك.

Friday 19th of April 2024 03:56:21 AM