

# حذار من الشمس

Autor: Manuel Merino Moína y Grupo PrevInfad / PAPPS Pediatra de cabecera.

Centro de Salud El Greco, Av. Reyes Católicos s/n 28904 Getafe (Madrid).

Maged Hussein Abdulrazzak. Pediatra A.P.Centro Salud Talayuela. Traductor

هل من الخطأ أن نتشمس؟

الشمس هي المصدر والتي تحافظ على الحياة على كوكب الأرض، ولذلك، فإن الغالبية العظمى من آثار الأشعاع علينا هي مفيدة، مثل التصنيع تحت الجلد واحد من أهم الفيتامينات: فيتامين (د) ومع ذلك، في العقود الأخيرة برزت زيادة في جميع أنحاء العالم مرض سرطان الجلد، والذي يؤثر بشكل رئيسي على الناس ببشرة بيضاء والذي ينتج من التعرض المفرط للشمس.

ما هي أشعاعات الشمس الضارة؟

إن معظم الأشعة الضارة تصطدم في الغلاف الجوي للأرض التي تخدم كدرعا واقيا. في غضون ذلك يصل إلى سطح كوكبنا بعض هذه الأشعة، والتي يمكن أن تكون أكثر ضررا وتسمى الأشعة فوق البنفسجية (UV). تصل اليها الأشعة فوق البنفسجية (أ) (UVA) بنسبة مرتفعة، وبكمية أقل الأشعة فوق البنفسجية (ب) وهي الأكثر ضررا (UVB)، ولكن كلا النوعين يسببون عمليات تتلف وتضرر الجلد.

لماذا الأطفال هم أكثر عرضة للخطر؟

تبين أن تأثير الأشعة الشمسية في بروز السرطان هي عملية تراكمية، بحيث يرتبط بحروق الشمس المتكررة مع تطور في وقت لاحق بأورام الجلد، خاصة إذا كانت الحروق تحدث في مرحلة الطفولة. ولذلك، ينبغي حماية الأطفال من التعرض لأشعة الشمس وخاصة المفرطة والتعليم للحفاظ على فعالية السلوكيات للحماية من فعل الضوء.

ما هي التدابير الفعالة للحماية من اشعة الشمس؟

- يتم تجميعها في ثلاثة مناطق:
- تقليل وقت التعرض للشمس.
- حماية البشرة من أشعة الشمس.
- استخدام واقية من الشمس (برهم).

ما هي العوامل التي تؤثر في الحساسية على أشعة الشمس؟

بالإضافة إلى العوامل المادية الخارجية (خط العرض الأرضية، والارتفاع، ساعة اليوم، مؤشر الطقس، الأشعة فوق البنفسجية ووجود السطوح العاكسة في المنطقة المجاورة)، يوجد عامل اساسي ليحدد من الذين سيعانون من حروق الشمس وعواقبه على المدى الطويل وهو عامل وراثي ويبرز في نوع الجلد لكل فرد: من الأسود إلى البشرة البيضاء والنمش. وهناك حالة خطر على وجه الخصوص في الأشخاص الذين لديهم تاريخ عائلي لسرطان الجلد والذين يعانون من وحمات "نفوس" جلدية عديدة. إن استعمال واقيات الشمس هي مساعدات لمقاومة اشعتها، ولكن لا ينبغي أن تتحول إلى عذر لأحد كي يزيد زمن التعرض للأشعة أو كيفية الحصول على مزيد من البرونز. لا يُشجع ولا يستحسن أيضا على استخدام الآليات الصناعية للبرونز، مثل السرانر أو مصابيح فوق البنفسجية.

## نصائح و توصيات

- إحذار من الشمس! على الرغم من أنه مفيد جدا ...
- إن الحروق الشمسية تزيد من خطر الإصابة بسرطان الجلد.
- الأطفال الصغار هم الأكثر عرضة للخطر.

### كيفية الوقاية من حروق الشمس؟

1. تجنب الإفراط في التعرض للشمس.
  - حاول أن لا تكون في الشمس في منتصف النهار.
  - السعي والذهاب الى مواقع فيها ظل.
2. استخدام الملابس التي تغطي الجلد، مثل قمصان بأكمام والسراويل نوع برمودا، والقبعات الحواف والقبعات والنظارات الشمسية مع فلتر الأشعة فوق البنفسجية UVA و UVB.
3. تطبيق واقي من الشمس مع حماية من الشمس رقم 15 أو أعلى على مناطق الجلد المكشوفة. يجب أن لا يكون البرهم الواقي هو المقياس الوحيد للحماية.
  - يجب أن يكون البرهم مقاوم للماء ويحمي من الأشعة UVA و UVB.
  - يجب وضع البرهم الواقي قبل التعرض لأشعة الشمس وكل ساعتين او اربعة ساعات حسب ساعة اليوم، قوة الشمس، ونوع الجلد، وعدد الحمامات في الماء، وأخذاً في الاعتبار كتأثير وتعزيز من السطوح العاكسة، مثل الماء أو الرمل.
  - أما أصحاب البشرة الفاتحة وإذا كان بالإضافة إلى وفرة النمش أو الشامات، لا بد من اتخاذ أقصى هذه الاحتياطات.
  - اعتمادا على نوع الجلد حسب جدول (1) لا بد من تكثيف أو إتخاذ التدابير العامة للحماية بفعل الضوء:

### الجدول 1 - حماية بفعل الضوء وأوصت تبعا لنوع البشرة.

نوع الجلد	نوع الواقي
جلد نوع 1 (يحترق دائماً ولا يكسب لون البرونز ابداً)	تجنب التعرض لأشعة الشمس في منتصف النهار وحماية نفسك بلباس السراويل الطويلة والقمصان طويلة الأكمام وقبعة عند تعرضها. واقي مقاوم للماء (حامي رقم 15 او اكثر) يوميا في الصيف و في حالة التعرض
جلد نوع 2 (يحترق دائماً ويكسب لون البرونز قليلاً)	قلل من التعرض لأشعة الشمس عند الظهر. الملابس الواقية وعوامل واقية من الشمس (حامي رقم 15) في حالة التعرض
جلد نوع 3 (يحترق في بعض الاحيان ودائماً يكسب لون البرونز)	في حالة التعرض المكثف للأشعة الشمسية: التصرف كالنوع الثاني. في حالة التعرض المعتدل للأشعة: عامل وقائي للأشعة البنفسجية من 10-15
جلد نوع 4 و 5 (لا يحترق ؛ ونوع 5 و 6 اسمر واسود)	عادة لا يحتاج إلى حماية

: كلمات

مقاومة للضوء والأشعة فوق البنفسجية، سرطان الجلد، ميلانوما

: عناوين الويب

<http://www.aepap.org/familia/solar.htm>

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/proteccion-solar>

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1139-76322009000200012&script=sci_arttext)

<https://www.aecc.es/SobreElCancer/Prevencion/elsol/Paginas/elsol.aspx>

[http://www.aepap.org/previnfad/rec\\_melanoma.htm](http://www.aepap.org/previnfad/rec_melanoma.htm)