

نصائح لحماية طفلك من الشمس



الأحد 20 يونيو 2021 11:35 م

يحب الأطفال اللعب والانغماس في العديد من الأنشطة الخارجية مع أقرانهم، وبصفتك أحد الوالدين، يجب عليك تشجيعهم على الخروج واللعب؛ لأن الألعاب الخارجية تساعد في تحسين مهاراتهم الحركية والسلوكية والاجتماعية

واللعب في الهواء الطلق ينطوي على التعرض لأشعة الشمس، وهو أمر بالغ الأهمية للأطفال؛ لأنه يساعد أجسامهم على امتصاص فيتامين "د"، وهو عنصر غذائي مفيد للغاية

ومع ذلك، فإن التعرض للشمس لفترة طويلة يمكن أن يعرض طفلك لأشعة الشمس فوق البنفسجية القاسية ويسبب تلف الجلد

في هذه المادة يتحدث الدكتور عماد زهران استشاري الجلدية والتناسلية عن تأثيرات الشمس في الأطفال، ويقدم بعض النصائح المفيدة عن السلامة من أشعة الشمس

الأشعة فوق البنفسجية

بصرف النظر عن فوائدها العديدة، تبعث الشمس أيضاً أشعة فوق بنفسجية غير مرئية وضارة يمكن أن تسبب ضرراً لا يمكن إصلاحه للبشرة والعينين

وتتكون غالبية إشعاع الشمس من الأشعة فوق البنفسجية، ففي حين أنها مسؤولة عن امتصاص فيتامين "د" فإنها يمكن أن تسبب أيضاً الكثير من الضرر لجلد طفلك

وبشرة طفلك الرقيقة معرضة بشدة لهذه الأشعة، والتعرض المفرط لها في سن صغيرة يمكن أن يدمر خلايا الجلد ويسبب أمراضاً مختلفة تدوم مدى الحياة، مثل السرطان

اللعب في الشمس لساعات دون اتخاذ تدابير وقائية يمكن أن يسبب ضرراً لا رجعة فيه لجسم طفلك النامي

ما الذي يسبب حروق الشمس؟

حروق الشمس هو تفاعل التهابي ناتج عن الأشعة فوق البنفسجية على الطبقات الخارجية من الجلد بعد التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة

ويفرز جسمنا صبغة داكنة تسمى الميلانين لحماية نفسها من أشعة الشمس

وعندما تتعرض لأشعة الشمس، يؤدي ذلك إلى زيادة إنتاج الميلانين الذي يوفر حماية محدودة للجلد فقط

وعندما يقضي الأطفال وقتاً طويلاً في الشمس، قد لا تتمكن أجسامهم من مقاومة أشعة الشمس الضارة؛ ما يؤدي إلى حروق الشمس

ومن الضروري حماية أطفالك من أشعة الشمس الضارة لتجنب الأمراض والشيخوخة المبكرة للجلد والأمراض المزمنة

والأطفال معرضون بشدة للتعرض العرضي لأشعة الشمس؛ ما يشير إلى التعرض لأشعة الشمس التي لا يدركون حتى حدوثها

نصائح السلامة من الشمس للأطفال

- علمي أطفالك تضمين الخطوات التالية في روتينهم اليومي والبقاء محميين من أشعة الشمس الضارة:

- وضع واقي الشمس على الأجزاء المكشوفة من الجسم

- اختاري منتجات واقية من الشمس واسعة الطيف تحتوي على عامل حماية من الشمس بحد أدنى "عامل الحماية من أشعة الشمس" هو 15، حتى لو كان الطقس غائماً،

- يجب أن يضع طفلك واقياً من الشمس؛ لأن الأشعة فوق البنفسجية يمكن أن تمر عبر السحب أيضاً، من المثالي أن يقوم طفلك بوضع واقي من الشمس قبل 20-30 دقيقة من الخروج للعب

- ارتداء النظارات الشمسية أو النظارات الواقية من الأشعة فوق البنفسجية

- لا تجعل النظارات الشمسية أطفالك يبدون عصريين فحسب، بل تحمي عيونهم أيضاً من الأشعة فوق البنفسجية

قومي ببعض البحث وابعثي عن النظارات الشمسية التي تحمل ملصق «UV» وتلك التي يمكنها حجب 99% على الأقل من الأشعة فوق البنفسجية

- لبس ملابس واقية من الشمس

يُعد ارتداء الملابس القطنية الخفيفة ذات الأكمام الكاملة أفضل طريقة للبقاء محميين من الأشعة فوق البنفسجية

ولكن في أثناء شراء ملابس صيفية لطفلك، يجب عليك أيضاً البحث عن "عامل الحماية من الأشعة فوق البنفسجية"، فهذا مشابه لعامل الحماية من الشمس في الكريمات والمستحضرات

كلما زاد عامل الحماية من أشعة الشمس؛ كانت الحماية من أشعة الشمس التي توفرها الملابس أفضل، اختاري قماشاً بحد أدنى من UPF30.

- البحث عن الظل وقضاء الوقت تحت الأشجار

- علمي طفلك أن يبحث عن الظل في أثناء اللعب في الهواء الطلق في أثناء النهار؛ حيث يمكن أن يقلل هذا أيضاً من التعرض العرضي للشمس

وضعي في اعتبارك إنشاء مناطق تظليل خارجية في الفناء الخلفي لأطفالك وأقرانهم، يمكنك أيضاً حملهم على نصب خيمة منبثقة حول منزلك أو استخدام المظلات لحماية أنفسهم من أشعة الشمس

- ارتداء القبعات

تُعد القبعات مثالية لأطفالك؛ ليظلوا محميين من أشعة الشمس

علوة على ذلك، يمكنك الحصول على قبعات واسعة الحواف في بعض المطبوعات العصرية والألوان الزاهية التي تتناسب مع ملابس طفلك جيداً

- تجنب الشمس في أوقات الذروة من النهار

عادة تكون أشعة الشمس هي الأشد قسوة من الساعة 10 صباحاً حتى 4 مساءً، لا يُنصح للأطفال الصغار بالخروج خلال هذا الوقت، يمكنك إشراكهم في بعض الأنشطة الداخلية الجذابة خلال هذا الوقت

يتعلم أطفالك من خلال مراقبتك؛ لذلك فإن أفضل طريقة للتأكد من أنهم يمارسون هذه الاختراقات الواقية من أشعة الشمس بانتظام هي متابعتها بنفسك

وباتباع هذه النصائح، يمكنك أن تطمئني إلى أن طفلك سيظل محمياً خلال الصيف