

# "نصائح ذهبية" لحماية الأطفال من أشعة الشمس



الأحد 11 يوليو 2021 06:16 م

بلغت درجات الحرارة في الأيام الأخيرة أرقاما قياسية في كثير من الدول، وسط تحذيرات من خطورة التعرض المباشر لأشعة الشمس، خاصة لكبار السن والأطفال، إذ قد يؤدي ذلك إلى إصابتهم بالجفاف و"ضربات الشمس"، وقد يتفاقم الأمر إلى الإصابة بسرطان الجلد [ ]

ولذلك يوجه الخبراء نصائح مغلقة بالتحذير إلى الآباء بشأن كيفية حماية أطفالهم من أضرار أشعة الشمس، لا سيما في فصل الصيف [ ]

ويوضح استشاريين المناعة والتغذية العلاجية أن ارتفاع درجات الحرارة في فصل الصيف يسبب معاناة كبيرة للأطفال، وربما يعرضهم ذلك إلى العديد من الأضرار؛ من بينها الإصابات الجلدية وحروق الشمس والجفاف [ ]

ويوجه الأطباء عدة نصائح للوقاية من أضرار الشمس؛ أهمها تجنب الخروج إلا للضرورة القصوى؛ خاصة من الساعة الواحدة ظهرا وحتى الساعة الرابعة عصرا، بسبب الارتفاع الكبير في درجات الحرارة [ ]

كما يجب اتخاذ سبل الوقاية من الشمس بقدر الإمكان كاستخدام مظلة، مع ارتداء ملابس قطنية، بألوان فاتحة تعكس أشعة الشمس، والحرص على توفر زجاجات الماء للشرب وترطيب الجسم باستمرار [ ]

وتابعت نصائحها إلى ما بعد عودة الطفل إلى المنزل قائلة؛ سواء كان الطفل عائدا من المدرسة أو النادي أو أي مكان آخر، فيجب عليه أن يقوم بخلع ثيابه بالكامل فور عودته إلى المنزل، ثم الاستحمام بماء فاتر، ومن الممكن استخدام الغسول أو "الشامبو" المناسب لسنه، بمعدل مرتين في الأسبوع، ويكون الاستحمام في باقي الأيام بالماء الفاتر فقط [ ]

ومن المهم أيضا شرب العصائر الطبيعية لترطيب الجسم، مع تناول الطعام الصحي المتوازن والبعد عن الوجبات السريعة [ ]

وأشارت إلى أهمية استعمال الكريمات الواقية من أشعة الشمس، وحذرت من تناول الأطعمة من مكان غير موثوق؛ خاصة في أماكن الترفيه والمصايف، لحماية الأطفال من العدوى والنزلات المعوية [ ]

وبالنسبة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن العامين، تنصح عبد الوهاب بضرورة تغيير الحفاضات بشكل منتظم على مدار اليوم، وأن يتم استخدام حفاض بمقاس مناسب له، مع التجفيف الجيد لهذه المنطقة حتى لا يتعرض لأي التهابات [ ]

وفي السياق ذاته، يوضح استشاريي الأمراض الجلدية، أن التعرض للشمس في الصيف يسبب الكثير من المشكلات، بسبب الأشعة فوق البنفسجية المؤذية للجلد [ ]

وأشار الأطباء إلى أن الأطفال يكونون أكثر عرضة للجفاف بسبب أشعة الشمس، وأيضا الإصابة بحروق الجلد، حتى أن منظمة الصحة العالمية سبق أن أطلقت تحذيرا بعدم خروج الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر خلال ذروة الحر [ ]

وينصح الأطباء في حال اصطحاب الأطفال فوق الستة أشهر، يجب أن يتم ذلك وفق احتياطات واجبة، منها ارتداء ما يقيهم من الشمس، وتغطية الجسم بقدر كاف، مع تواجدهم في مكان جيد التهوية [ ]

ونصحت أيضا باستخدام كريمات واقية للجسم، قبل النزول بنصف ساعة، مع تجديده كل ساعتين للحماية من أشعة الشمس الضارة، وبعد العودة إلى البيت يتم تنظيف البشرة جيدا [ ]

