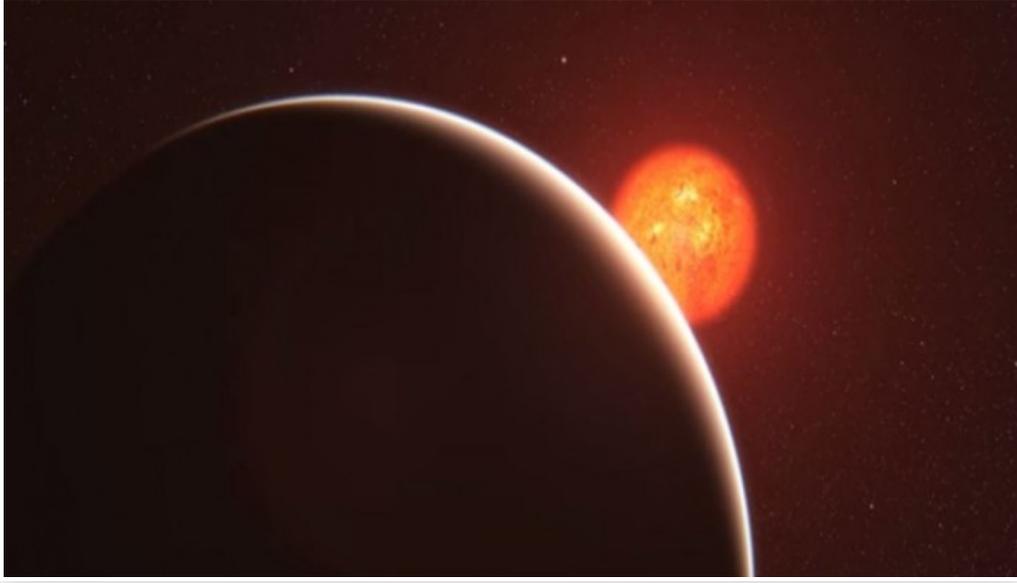


# أشعة الشمس سلاح ذو حدين ☹️ متى نتعرض لها؟



الثلاثاء 16 مايو 2023 06:40 م

تلعب الشمس دوراً كبيراً في حياة الإنسان، حيث تساعد أشعتها على تنظيم إيقاع الجسم من خلال تزويده ببعض العناصر والفيتامينات التي يحتاجها، ولكن أشعة الشمس يمكن أن تكون سلاحاً ذا حدين، فالتعرض لها بطريقة غير سليمة وفي أوقات خاطئة، قد يسبب أضراراً بالغة للصحة ☹️

ومع إقبال فصل الصيف واشتداد حرارة الطقس، تصبح مخاطر التعرض لأشعة الشمس أعلى، وذلك مع قيام العديد من الأشخاص بتعضية أوقاتهم في ممارسة رياضاتهم المائية، في حين يفضل آخرون الاستفادة من أشعة الشمس، للحصول على بشرة سمراء داكنة، حيث يحصل كل ذلك دون اتباع الإرشادات الطبية اللازمة، وهذا ما يحوّل الشمس من صديق للإنسان إلى عدو قاتل له ☹️ فوائد أشعة الشمس

تقول رئيسة جمعية أطباء الجلد في لبنان ميشلين معماري شالوحي، في حديث لموقع "سكاي نيوز عربية": "إن الدراسات أثبتت أن التعرض لأشعة الشمس بطريقة منتظمة ومعتدلة، له الكثير من المنافع على الإنسان، فهي تساعد في علاج بعض الحالات الجلدية كالصدفية والأكزيما، كما أنها تكافح الاكتئاب من خلال تعزيز إنتاج الدماغ لمادة السيروتونين، إضافة إلى أنها تعد مصدراً مدهشاً لإمداد الجسم بالفيتامين "د"، المعروف بفيتامين أشعة الشمس، والذي يساعد على تفادي الإصابة بترقق العظام ويمد جسم الإنسان بالطاقة ☹️ 3 أنواع من أشعة الشمس

وبحسب معماري شالوحي، فإن الدراسات أظهرت أيضاً، أن أشعة الشمس تساعد على تقوية الجهاز المناعي، وتفادي الإصابة ببعض أنواع مرض السرطان، مشيرة إلى أنه يمكن لأشعة الشمس أن تتحول إلى قاتلة، حيث هناك ثلاثة أنواع من الأشعة الشمسية التي تُسبب أضراراً للإنسان، وهي الأشعة فوق البنفسجية أ (UVA)، والأشعة فوق البنفسجية ب (UVB)، والأشعة فوق البنفسجية سي (UVC). وتشرح معماري شالوحي، أن أشعة UVA تتسبب في شيخوخة للبشرة وتصبغات بالجلد، بينما تتسبب أشعة الـ UVB بحروقات وسرطان الجلد، في حين أن أشعة UVC هي أشعة قاتلة، ولكنها لا تصل إلى الأرض، حيث تقوم طبقة الأوزون بحجبها، لافتةً إلى أن هناك أشخاصاً معرضون أكثر من غيرهم للإصابة بحروق الشمس وذلك بسبب نوع بشرتهم، كأصحاب البشرة البيضاء والعيون الزرقاء، أو الذين يعانون من البرص والنمش، فهؤلاء معرضون للإصابة بميلانوما أو الورم الميلاني وهو أخطر أنواع سرطان الجلد ☹️ أفضل وقت للتعرض للشمس

وشددت طبيبة الجلد على أن أفضل وقت للتعرض لأشعة الشمس، هو من الساعة الثامنة صباحاً وحتى الساعة الحادية عشر ظهراً، ومن الساعة الثالثة بعد الظهر وحتى المغيب، محذرة من التعرض للشمس ما بين الساعة 11 ظهراً والثالثة بعد الظهر، حيث تكون أشعة الـ UVB عامودية وتتسبب بحروقات كبيرة ☹️

ضرر الشمس في اليوم الغائم ولفتت معماري شالوحي إلى أنه خلافاً للاعتقاد الشائع، فإن الضرر الناجم عن أشعة الشمس لا ينحصر فقط في الأيام المشمسة، إذ يمكن أن تحدث هذه الأضرار حتى في الأيام الغائمة، إذ بإمكان الأشعة فوق البنفسجية للشمس بنوعيهما UVA و UVB أن تخترق الغيوم، في الوقت الذي يظن فيه الإنسان أنه محمي، داعية إلى استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس حتى في اليوم الغائم ☹️ دهن المستحضر كل ساعتين

وشددت طبيبة الجلد في حديثها لموقع "سكاي نيوز عربية"، على وجوب الالتزام بتوصيات التعرض لأشعة الشمس، للاستفادة من فوائدها وتجنب أضرارها، داعية إلى استخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس التي تأتي ضمن تصنيف بقدر مذكور على ظهر المستحضر بعبارة SPF30، مع تجديد دهن المستحضر بعد ساعتين من الاستخدام الأول ☹️ متى نزور طبيباً؟

وختمت بأن الإصابة بحروق الشمس من الدرجة الأولى، المتمثلة باحمرار في البشرة ومن ثم تقشير في الجلد لا تستدعي زيارة الطبيب، في حين أن الإصابة بحروق الشمس بدءاً من الدرجة الثانية والتي تتمثل بظهور فقاعات ماء على الجلد مع ألم قوي وحرارة وورم باليدين والرجلين يستوجب زيارة الطبيب ☹️

