طبيب يقدم بعض النصائح للحماية من تأثير أشعة الشمس

أعلن الطبيب الروسي الكسندر مياسنيكوف أن الربيع في أوجه والشمس تشرق وتزداد نشاطا، وجلدنا يقع تحت تأثير الأشعة فوق البنفسجية التي تعجل عملية الشيخوخة ويزداد معها خطر الإصابة بسرطان الجلد.

فكيف نحمي جلدنا من تأثير الأشعة فوق البنفسجية. وما مدى أهمية استخدام الكريمات الواقية من تأثيرها في الأيام الملبدة بالغيوم وفي الظل؟ وكم من الوقت يمكن البقاء تحت أشعة الشمس عند وجود الكثير من الشامات على الجلد؟ وهل الأشعة فوق البنفسجية خطرة على أصحاب البشرة الداكنة أيضا؟ وماذا يجب عمله للحصول على فيتامين D، وعدم الإصابة بسرطان الجلد؟.

وفقا لمياسنيكوف، يعتقد الكثيرون أنه في الطقس الغائم أو في الظل لا حاجة للحماية من الأشعة فوق البنفسجية. ولكن هذا غير صحيح لأن هذه الأشعة يمكن أن تخترق سماكة عدة سنتمترات في العمق.

ويقول: "يجب أن نعلم أننا نرى فقط 40 بالمئة من الضوء المرئي و60 بالمئة منه لا نراه مع أن الإشعاع مستمر".

ويضيف: إن الاختلاف الرئيسي بين كريمات النهار والليل ليس في الترطيب والتغذية بل في وجود عامل الحماية من أشعة الشمس.

ويقول: "دائما باستثناء الليل يوجد إشعاع حتى في فصل الشتاء ولكن أقل. لذلك الجميع دون معرفة هذا الأمر يستخدمون الكريمات النهارية بصورة عمياء".

ووفقا له، تعتبر الأشعة فوق البنفسجية العامل الأخطر لشيخوخة الجلد للإناث والذكور على حد سواء.

ويقول: "أجريت في استراليا دراسة أظهرت نتائجها أن أكثر من 70 بالمئة من الرجال واكثر من 40 بالمئة من النساء دون سن الثلاثين يعانون من تجاعيد مرتبطة بالتشيخ الضوئي (photoaging)".

فهل حقا بزيادة مستوى حماية الكريم يكون الجلد محميا أكثر من تأثير الأشعة فوق البنفسجية؟

وفقا لمياسنيكوف، لا توجد علاقة خطية مباشرة. فمثلا SPF-20 يوفر حماية للبشرة بنسبة 87 بالمئة و من فليس ،كبيرا السعر في الاختلاف كان وإذا .بالمئة 95 بنسبة SPF-50 و ، بالمئة 91 بنسبة SPF-30 الضروري شراء الكريم الذي له مستوى حماية مرتفع. لأن الأهم هو كيفية استخدام الكريم. يجب أن توضع على سنتمتر واحد من الجلد كمية محددة من الكريم، بحيث تكفي علبة الكريم لمدة ثلاثة أيام. كما أنه بعد وضع الكريم يجب ارتداء الملابس بصورة صحيحة.

ويضيف: هناك انماط وراثية مختلفة. فمثلا البعض يتعرضون فترات طويلة لأشعة الشمس دون أن يلاحظ اسمرار جلدهم. ولكن هناك من يتعرض لأشعة الشمس فترات قصيرة ونادرة ومع ذلك يلاحظ اسمرار جلده.

ويقول: "إذا تعرض الشخص للحروق من تأثير أشعة الشمس، فإن هذه الحروق تتراكم سنة بعد أخرى، وتتراكم معها مخاطر الإصابة بسرطان الجلد، خاصة عند الأطفال. أي ان الطفل أصبح يميل إلى الإصابة بسرطان الجلد".

ووفقا له، يحمي الجلد المحترق في هذه الحالة من الأشعة فوق البنفسجية بمستوى حماية SPF-3 اي كالحماية التي توفرها الملابس وهذا أمر سيئ.

والعامل الخطر الآخر هو وجود شامات على الجلد. فإذا كان عددها أكثر من "20" شامة فإن الأشعة فوق البنفسجية قد تحفز تطور أنواع مختلفة من سرطان الجلد.

ويضيف للحصول على الكمية اللازمة من" فيتامين D" يكفى التعرض للشمس مدة نصف ساعة حتى في فصل الخريف. ومن الأفضل التعرض للشمس قبل الساعة 11 وبعد الخامسة مساء. أي لا ينصح بالتعرض للشمس خلال الفترة من الساعة 11 قبل الظهر وإلى الساعة 17 بعد الظهر.