

(78)

## احم نفسك من الشمس

يعد سرطان الجلد أكثر أنواع السرطان شيوعاً، يصيب أكثر من مليون أمريكي سنوياً. إن التعرض للشمس وحروق الشمس تمثل السبب الرائد الذي يمكننا تجنبه لأكثر أنواع سرطان الجلد خطورة، الورم القتامي، والأنواع الأكثر شيوعاً، سرطان الخلايا الأساسية والمحرضة. احم جلدك عندما تتعرض للشمس كما تحمي نفسك من أي خطر يهددك.



أي سكان الولايات أكثر إصابة بحروق الشمس؟ قد يكون تخمينك على الأرجح سكان فلوريدا أو كاليفورنيا أو ولاية معروفة بجوها المشمس. في الحقيقة، أعلى نسبة للإصابة بحروق الشمس موجودة في كولورادو، أيوا، ميتشيغان، إنديانا، ووايومنغ". يبدو أن الأمر ينصب على سلوكيات الوقاية من الشمس. إن المقيمين في هذه الولايات يواجهون أوقات فيها تعرض للشمس أقل مثل الذهاب إلى الشاطئ وقد يكون السبب عدم اتباع أساليب الوقاية من الشمس"، تقول طبيبة الجلد تيموثي م جونسون من جامعة ميتشيغان.

"في الوقت الذي نجد فيه أن معظم الناس يعلمون أن أشعة الشمس خطيرة، قد لا يفسر هذا دائماً بأفعال تقيهم منها"، يقول الدكتور جونسون. "إن وضع واقي الشمس وتطبيق سلوكيات الوقاية من الشمس قد يحميك ليس فقط من حروق الشمس، ولكن أيضاً من الشيخوخة المبكرة وإمكانية إصابتك بسرطان الجلد مستقبلاً".

يتابع الدكتور جونسون: "إن التعود على الوقاية من الشمس مهم جداً خاصة في عمر صغير لأن 80% من أذى الإصابة من الشمس في حياة الأشخاص يحدث قبل عمر الثامنة عشر. ويضيف قائلاً: "إن سلوكيات الوقاية من الشمس المبكرة من قبل الآباء، والاستخدام المستمر مدى الحياة، قد يقلل خطر إصابة الطفل بالورم القماميني".

يقول الدكتور جونسون كما أهمية ممارسة الوقاية من الشمس، كذلك قد يكون أكثر أهمية ممارستها على النحو الصحيح. أظهرت الدراسات أن مستخدمي الواقي من الشمس لا يضعون كفايتهم في المرة الواحدة لحماية أجسامهم بأكملها على أتم وجهه. بناءً عليه، سيكون SPF المطبق أقل كثيراً من المتوقع وفي حالات كثيرة يكون أقرب لنصف المقدار المطلوب من الشركة المنتجة".

النصيحة الجوهرية التي يقدمها الدكتور جونسون هي: استخدم SPF على الأقل بنسبة 15 ، واستخدم واقي الشمس في أي وقت تخرج فيه إلى الشمس لأكثر من عشرين دقيقة. ضع واقي الشمس قبل خروجك بنصف ساعة. انتبه كثيراً عند وضعك واقي الشمس، ضعه على الوجه، والآذان، والأيدي، والذراع وكرر ذلك كل ساعتين أو ضعه بعد السباحة فوراً".



أظهرت استطلاعات معهد الأورام الوطني لأكثر من 150000 مستجيب أن 32% من الشعب الأمريكي قد تعرضوا لحروق شمس خلال الاثني عشر شهر الماضية. من بين هؤلاء كانت نسبة البالغين من العمر أقل من ثمانية عشر 80%. إن التعرض لضربة الشمس يضاعف خطر الإصابة بسرطان الجلد.

