

مقدمة

يتعرض الكثيرون لأشعة الشمس ويمضون في ذلك رغبة منهم في الحصول على إسمرار بشرتهم ولكن هؤلاء في الغرب لا يعلمون أن ما يفعلونه بجلدهم يشهد على الاعتداء الذي تعرض له . فاسمرار الجلد أياً كان مصدره أو مسببه ما هو إلا وسيلة يحاول فيها الجلد ردّ هذا العدوان بالدفاع عن بنيته : أشعة الشمس صديقة وصدوقة ولكنها أيضاً عدوة و لدودة ..

إن هذا الكتاب هو الدليل من أجل فهم آثار الشمس على جلد الإنسان أولاً وكيفية الوقاية من أشعتها بشكل أفضل .

آثار ضربات الشمس على الجلد واسمراره

الهرم الضيائي للجلد

كيفية الاستفادة من أشعة الشمس بشكل صحي

تهتكات الجلد الالتهابية وتحسسّاتها

بعض سرطانات الجلد الشائعة

كيفية حماية الجلد

علاج الترهل الضيائي وسرطان الجلد

العناصر المعدنية الزهيدة في المعالجة الجلدية

صحة الجلد

بعض المحضرات السائدة لحماية الجلد من أشعة الشمس

يحذّر الأطباء الأخصائيون اليوم من المخاطر المتعلقة بأشعة الشمس كحمّامات الشمس التي أصبحت شائعة على شواطئ البحر وينصحون بعدم المبالغة في ذلك .

كان الكثيرون يعتبرون إلى عهد قريب أن اكتساب البشرة للون الأسمر يشير إلى انطباع تمتّع صاحبها بوقت للرفاه فحمّام الشمس على الشاطئ هو برأيهم من مباحج التمتع بالعطلة وما شابه ..

أما الحقيقة فلها وجه آخر . فالكثير من الشمس لا يفيد صاحبه بل يعرضه للأذى ربما الدائم ويسّرع من هرمه وقد يؤدي إلى بعض الحالات السرطانية .

إن التعرّض المستمر أو المبالغ فيه لأشعة الشمس يثير فوضى شاملة في كل طبقات الجلد فيقع الجلد تحت وطأة الضمور والتجعد والترهل لأن الأشعة فوق البنفسجية تحدث دماراً في بروتينات المغراء (الكولاجين) والإيلاستين أي مادة الألياف المرنة التي تشكل دعامة ثنائية أساسية للإبقاء على الجلد طرياً متيناً متماسكاً ومقاوماً لعاديات الزمن .

يجد القارئ في هذا الدليل إيضاحات حول آلية فعل أشعة الشمس وآثارها على الجلد على المدى القصير والبعيد وبعض النصائح العملية لتفادي ذلك .

ولا يعني الأخذ بهذه النصائح حرمان الجلد من أشعة الشمس بل الاستفادة منها على الوجه الآمن .

إن " طقوس الاسمرار الصناعي " (البرونزاج) هي بالأصل غريبة على مجتمعاتنا ولكنها قد بدأت في العالم منذ قرن تقريباً والأشعة الاصطناعية المثيرة للون الأسمر متورطة في إشعال فتيل سرطان الجلد عموماً .

كانت في الغرب حينها صفة البشرة الباهتة هي السائدة وكانت بشرة العمّال الذين يقضون نهارهم خارجاً يعملون مُسَمَّرةً محروقة بعض الشيء تشهد على طبقتهم الاجتماعية في حين كان ميسورو الحال يتمتعون ببشرة لا تمسّها الشمس وكانت آنذاك سمة الطبقة الراقية ..

وكانت النساء لا تخرجن دون قبعات عريضة فضفاضة أو مظلات بيضاء زاهية لتفادي أشعة الشمس .

ثم بدأت ظاهرة الاسمرار الصناعي تأخذ طريقها في العالم في الثلاثينات من القرن الماضي إذ بدأ الناس من الطبقة الوسطى يكتشفون " ملدّات " قضاء الوقت خارج البيت لا سيما في أوقات الاستجمام كالمشي والتخييم وركوب الدراجات وغيرها .

وبانتهاء الحرب العالمية الثانية أخذت العطلة الصيفية شكلاً شعبياً متميزاً وبدأ الناس البسطاء بارتداء الشواطئ المشمسة لقضاء أسابيع قليلة تريحهم من عناء عام بكامله .

وفي نفس الوقت تقريباً كان العلماء في أقصى العالم في استراليا قد اكتشفوا أن ظهور سرطان الجلد عند ذوي البشرة البيضاء يتفاقم وتؤكد لباحثين أوروبيين أن الأمر نفسه قد بدأ بالظهور أيضاً .

بدأت على أثر ذلك حملات توعية صحية تحذر المصطافين من خطر التعرض المفرط لأشعة الشمس وتحضّ على استعمال المراهم وتعمّم تعليمات التعرف المبكرّ على أية مظاهر تشير إلى سرطان الجلد .

إن حالات سرطان الجلد على ازدياد في العالم وهي تتضاعف بحسب الإحصائيات كل اثني عشر سنة تقريباً ، ومع ذلك ما زال الكثيرون يتجاهلون تلك التحذيرات المتكررة .. ومنذ قرابة ربع قرن ظهر قلق جديد يتعلق بما سُمّي بطبقة الأوزون الناتجة عن التلوث الجوّي .

لم يقتنع حينها كل العلماء بأن هذه الظاهرة الجديدة تزيد من الخطر الحقيقي لأشعة الشمس ، ولم يدركوا أنه في حال عدم التحرك الجديّ قد يصبح الأمر غير قابل للإصلاح وتكون النهاية مأساوية للبشرية .

إن تعرض ذوي البشرة الفاتحة المتكرر لأشعة الشمس يؤدي إلى ما يسمى بهرم الجلد الضيائي وتبدأ أعراضه بتجفاف الجلد وتشققه وترهله وظهور التجاعيد فيه .

وقد يؤدي في مراحل متقدمة إلى سرطان جلدي وهو من الحالات الشائعة في عصرنا .

تعدُّ الولايات المتحدة لوحدها ما يزيد عن 600.000 حالة سرطانية جلدية سنوياً وهي وراء نسبة كبيرة من الوفيات بين الشباب (26- 35 سنة) . ويُقدَّر الأطباء أنه يمكن تفادي حوالي 90% من سرطانات الجلد لو أُخذت الاحتياطات اللازمة قبل وأثناء التعرض لأشعة الشمس .

في الفصول الأخيرة من هذا الدليل نُبيِّن كيف نتعرف على سرطان الجلد بصورة مبكرة أي في المرحلة التي يكون فيها العلاج ممكناً وناجحاً وتقضي بعض النصائح إلى استعمال الكريمات الشمسية المناسبة .

ومن الأهمية حماية الأطفال بشكل خاص كونهم لا يُقدِّرون خطر أشعة الشمس عليهم ، ويعتقد بعض العلماء أن تعرّض الإنسان لأشعة الشمس في طفولته يلعب دوراً مهماً نسبياً في تطور سرطان الجلد لاحقاً . للجلد ذاكرة لا تضعف أبداً يُسجَّل فيها كل عدوان وقع عليه مهما كان بعيداً .

أما عن فوائد أشعة الشمس بعد الخروج من شتاء طويل فهي عديدة ولكن يجب ألا ننسى أن الأشعة المسؤولة عن تلك الفوائد هي الأشعة " الطيبة " والعيارية التي تمدُّنا بالدفء والضياء وليست الأشعة فوق البنفسجية المعروفة بالأذى .

إن المعلومات الواردة في هذا الدليل تساعد على الاستفادة من الآثار الطيبة للشمس بتجنُّب أذى الأشعة " الضارة " الكامنة فيها .