

الفصل الخامس

كيف تحمي جلدك

الحذر من أشعة الشمس

أفضل وقاية من أشعة الشمس المؤذية هو لزوم داخل البيوت أو العمل في مكان مغطى في فترة منتصف النهار والمشى في الآفياء خارجاً وتحاشي الألبسة التي تتكشف عن الجلد كثيراً .

ومن المستحسن استعمال بعض المراهم الجيدة والاحتماء بالمظلات أو القبعات في الظهيرة حيث تكون الأشعة فوق البنفسجية B على أشدها . ويراعى الحذر نفسه في حالات هبوب الرياح أيضاً تحت سماء صافية وحتى غائمة .

نوعية الملابس

لقد بات ظهور تقليعات الصيف على الشواطىء والتخلي عن المظلات أو القبعات يعرض الجلد لأضرار جسيمة . يستحسن في السباحة ارتداء الألبسة الخاصة بحماية الجلد المبلل أو الجاف وهي متوفرة تجارياً .

الكريمات الشمسية

هي على العموم كريمات بيضاء تحتوي على الزنك في تركيبها وأوكسيد التيتان .

تشكل هذه المحضرات فيلماً رقيقاً شفافاً على الجلد يعكس أشعة الشمس الواردة . ولحماية أفضل يُدلك الجلد قبل التعرض لأشعة الشمس ويُجدد كل ساعة أثناءه .

توجد الكريمات الشمسية وفق ثلاثة محضرات على الأغلب :

- ❖ كريمات تحتوي على مواد كيميائية عضوية تمتص الأشعة فوق البنفسجية .
- ❖ كريمات تحتوي على بودرة غير نشطة تعكس الأشعة فوق البنفسجية .

❖ كريمات مختلطة تجمع ما بين الأولى والثانية وهي تقي من الأشعة B وبصورة أقل الأشعة A هذا النوع من المحضرات هو أفضلها أما النوع الأول فهو أقلها فعالية ويغزو الأسواق عموماً .

درجات وقاية الكريمات الشمسية

درجة حماية الكريمات الشمسية تجاه الأشعة فوق البنفسجية لا تظهر إلا بعد تجربتها . الكريم الفعّال هو الذي يمتصه الجلد بصعوبة وهو الأعلى ثمناً بالتأكيد ، وأفضلها هو الذي يتراوح مؤشر حمايته للجلد ما بين 15-25 .

يوجد اليوم مجموعة واسعة من الكريمات المرطبة للجلد تتسم بفائدة كبيرة لأنها تحمي حتى في حالات عدم التعرض لأشعة الشمس وتؤخر من شيخوخة الجلد البيولوجية .

كذلك توجد مجموعة من الكريمات ذاتية " البرونزاج " أي الاسمرار الاصطناعي لمن يفضل ومحضرات أخرى مقاومة للماء وتناسب ذوي البشرة الحساسة .

ولكن للكريمات الشمسية آثار جانبية في بعض الأحيان مثل ظهور بعض التهيج بعد التدليك لا سيما حول العينين ولا بد عندها من تبديل الكريم المستعمل .

يُحذّر عادة من الكريمات المعطّرة أو الحاوية على مركبات اللانولين (المائلة) فهي مُحسّسة أو الحاوية على الفورم ألدهيد أو البارابنز وغيرها من المواد الحافظة .

حماية الأطفال

الأطفال هم الأكثر عرضة لآثار الشمس الضارة لأسباب تتعلق أولاً بغضاضة بشرتهم وعدم اكتسابها الثخانة الواقية نسبياً .

بالإضافة إلى ضعف تقديرهم لقواعد الوقاية واستهتارهم بدور الكرييمات الفعّال على جلودهم ، كما أنهم لا يحسبون الوقت وهو يمضي .. لا بد إذن من مضاعفة الحيطة والانتباه إليهم .

يُقدر الأخصائيون أن حوالي 50٪ من التعرّض التراكمي لأشعة الشمس يتم قبل بلوغ سن الثامنة عشرة وهي الفترة التي تهيء غالباً للترهل الضيائي وربما سرطان الجلد .

كيف تحمي أطفالك تجاه أشعة الشمس

❖ الامتناع عن تعريضهم (على اختلاف أنواع بشراتهم) لأشعة الشمس المباشرة في الأوقات الحادة .

❖ التشجيع على وضع الكرييمات الشمسية المناسبة على الشواطئ وفي المسابح وعلى الجبال وغيرها .

❖ الحضّ على وضع القبّعات الواقية العريضة نسبياً .

❖ ارتداء الألبسة المناسبة الواقية للظهر والرقبة والكتفين .

لا توضع الكرييمات على بشرة الرضع ما دون الستة اشهر من العمر لأن البشرة تكون غير " ناضجة " بعد لتحمل آثار هذه المحضرات الكيميائية ولا بد من تحاشي تعرض الأطفال دون السنة من العمر لأشعة الشمس المباشرة فضرية الشمس في هذا السن غاية في الخطورة .

إن جلد الأطفال عموماً لم يصل بعد إلى كامل نضجه وهو هش ، ضعيف ، حساس لا يقوى على أشعة الاسمرار لأن خلايا القتامين فيه (والتي تعطي بآلية دفاعية اللون البرونزي للجلد) تكون غير ناضجة بعد لإنتاج ما يكفي من الصباغ الدفاعي الأسمر ، كما أن التماسك الخلوي لأدمة جلد الطفل يكون ضعيفاً ويسهل على سهام الشمس اختراقها .

ومن ناحية أخرى فإن بشرة الأطفال أرق منها عند الكبار بنسبة 3-
4 مرات كما أن الغدد الدهنية لا تصل إلى كامل نضجها حتى سن السابعة
من العمر والغدد العرقية لا تكتمل حتى الثالثة منه وهذا يعني أن صغار السن
غير قادرين على تنظيم الوارد الحراري الناتج من الشمس بكفاءة .