ورقة معلومات

٢٠١٠ يوليو (تموز)

حماية عيوننا وجلدنا من أشعة الشمس الزائدة عن الحد

الآثار الصحية للأشعة فوق لبنفسجية

معلومات المسنين و المكلفين برعايتهم

تلعب الأشعة فوق البنفسجية دوراً في تدهور حالة شبكية العين المرتبطة بالعمر وبسرطان الجلد. يمكننا أن نأخذ الحيطة بأن نتجنب التعرض لأشعة الشمس بشكل زائد وبحماية عيوننا وجلدنا.

تنبعث الأشعة فوق البنفسجية من الشمس أو من مصادر إصطناعية مثل اجهزة تسمير الجلد أو الاضوية الشمسية. نشرة الحقائق هذه تقدم نظرة تعطي لمحة موجزة عن اهم المشاكل الصحية التي لها صلة بالتعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية.

بما أنه لا يمكن فصل فوائد الشمس عن آثارها الضارة، لذا فمن المهم معرفة مخاطر زيادة التعرض وأخذ الإحتياطات البسيطة لحماية نفسك. لا يمكن رؤية الأشعة فوق البنفسجية أو الإحساس بها ولكن يمكنها أن تسبب ضرراً للجلد أو العين في أي فصل من فصول السنة – حتى في الأيام الباردة أو الغائمة.

الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسية على العيون

يمكن أن يسبب التعرض للأشعة فوق البنفسجية ضرراً شديداً للعيون. وفيما يلي أمثلة عن أمراض العين التي يسببها التعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية.

الماء الأبيض (الساد)

إن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يزيد من خطر الإصابة بالماء الأبيض ، وهو مرض تفقد به عدسة العين شفافيتها مما يؤدي إلى ضعف الرؤية. تتضمن أعراض الماء الأبيض ما يلي:

- عدم وضوح الرؤية ؛
- تبدو الألوان خافتة؛
- وهج الأضواء يزيد من شدة لمعان الأضواء؛
- تظهر هالة حول الأضواء؛
- ضعف النظر أثناء الليل؛
- ازدواج النظر[1].

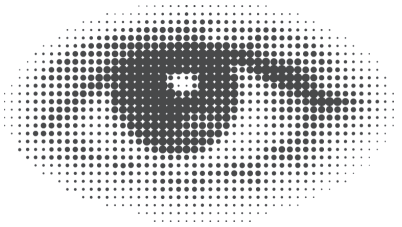
يشكل تعرض كبار السن لمستويات منخفضة من الأشعة فوق البنفسجية خطراً كبيراً في الإصابة بالماء الأبيض ، وهو السبب الرئيسي في الإصابة بالعمى . إن حماية العين من التعرض للشمس سيلة هامة للحماية من حدوث الماء الأبيض.

سرطان الجلد حول الجفون

سرطان الخلية القاعدي carcinoma هو الأكثر شيوعاً بين سرطانات الجلد التي تؤثر على الجفون. في معظم الحالات، تحدث القروح على الجفن الأسفل، ولكنها يمكن أن أن تظهر في أي مكان على الجفون ، في زوايا العيون، تحت الحواجب وعلى الأماكن المجاورة في الوجه.

الضمور الشبكي المرتبط بتقدم العمر كبار السن

إن الضمور الشبكي مرض يصيب شبكية العين، الجزء من العين الذي يمكنك من رؤية التفاصيل. تتضمن مؤشرات الضمور الشبكي عدم وضوح الرؤية الوسطية، صعوبة تمييز في الوجوه، والحاجة إلى المزيد من الضوء عند القراءة [٢]. تلعب أشعة الشمس دوراً في الإصابة بمرض الضمور الشبكي [٣].



يحدث الضمور الشبكي على شكلين – رطب وجاف – عند الأشخاص الذين يزيد عمرهم عن الـ ٥٥ عاماً. ومعظم الحالات في الولايات المتحدة هي من النوع الجاف الذي يظهر تدريجياً وينتج عنه عدم وضوح مركز الرؤية. يحدث الضمور الشبكي الرطب بشكل أسرع وينتج عنه فقدان النظر بشكل أكبر. لا يمكن الشفاء من الضمور الشبكي. إلا أن التشخيص المبكر والعلاج يساعدان على التخفيف من آثاره، وهذا سبب آخر يجعلك تزور طبيب العيون بشكل منتظم.

العمى الثلجي (إلتهاب القرنية الصوري)

إن هذه الحالة المؤقتة الأقل شدة تحدث من جراء التعرض الزائد للأشعة فوق البنفسجية أثناء التواجد على الشاطىء أو على الثلج. تتضمن الأعراض، التدميع ، الألم، انتفاخ الجفون ، الإحساس بالرمل في العيون، ضعف النظر. عادة تزول الأعراض تلقائياً خلال بضعة أيام.

إحمِ عينيك

يمكن تجنب الأضرار الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجية على العين. لحماية عينيك ، إستعمل النظارت الشمسية التي تمنع ٩٩-١٠٠٪ من الأشعة فوق البنفسجية. النظارات الشمسية الملتفة هي الأفضل لحماية عينيك لأنها تحجز الأشعة المؤذية الآتية من الجانب. بالإضافة إلى وجود العديد من القبعات ذات الحواف العريضة التي تعطي درجة معينة من الحماية للعين، حيث إنها تحجز الأشعة فوق البنفسجية من الدخول إلى العين من الجوانب أو من فوق النظارات الشمسية.

الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية على الجلد

سرطان الجلد هو أكثر أشكال السرطان شيوعا في الولايات المتحدة [٤]. تم تشخيص عدد أكبر بسرطان الجلد في عام ٢٠٠٨ من المشخصين بسرطان الثدي، البروستات، الرئتين، والقولون مجتمعين. سيصاب حوالي واحد من كل خمسة أشخاص أمريكيين بسرطان الجلد أثناء حياتهم.

يمكن معالجة أمراض سرطان الجلد [٥] الشائعة عادة بسهولة إلى حد ما. إن الميلانوما هو نوع من سرطان الجلد الأكثر خطورة والأصعب في العلاج. ولكن يمكن في أغلب الأحيان تقريباً علاجه إذا تم إكتشافه مبكراً وقبل إنتشاره إلى أجزاء أخرى من الجسم [٦]. إن إكتشاف الميلانوما المبكر يمكن أن ينقذ حياتك.

تنشط الأشعة فوق البنفسجية إنتاج فيتامين د في الجسم الذي يعتبر أساسياً في وظيفة الكالسيوم في لمحافظة على العظام. عندما نتقدم بالعمر، يصبح جلدنا أقل قدرة على تصنيع فيتامين د وتكون الكليتين أقل قدرة على تحويل فيتامين د إلى شكله الهرموني النشط.

الشيخوخة المبكرة

يسبب التعرض لأشعة الشمس مع الوقت سماكة الجلد، التجعيدات، وتتشكل عليه بقع داكنة ويصبح الجلد خشناً . وتحد الحماية المناسبة من الشمس من وقع هذا التأثير. إن ٩٠٪ من التغييرات

الظاهرة على الجلد التي يُعتقد بأنها بسبب التقدم بالسن هي بالفعل نتيجة التعرض للشمس.

أعراض سرطان الجلد

إفحص كل جسمك (من أعلى الرأس إلى أسفل الأقدم) مرة شهرياً بإستعمال مرايات كاملة الطول ومرايات يدوية. تعلم ما هو طبيعي لجسمك حتى تلاحظ أية تغييرات. وتوجد لدى الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية خريطة لـشامات الجلد مما يسهل عليك أن تتحرى وتلاحظ التغيرات في الشامات و التي قد تكون هامة.

تذكر ألف باء التحري عن الميلانوما وذلك بفحص الشامات على جسمك. إتصل بمزودك بالرعاية الصحية إذا وجدت شامات فيها أي من هذه الصفات. أو إذا تغيرت الشامة، حكّت، نزفت أو ظهرت مختلفة عن غيرها.

- **عدم التماثل** – لا يبدو شكل نصف الشامة مثل نصفها الآخر.
- **الحواف** – حوافها غير منتظمة، صدفية الشكل أو حوافها غير متناظرة.
- **اللون** – لون الشامة متغير.
- **القطر** – الشامة أكبر من محاية القلم.
- **التطور** – الشامة أو التقرح التي تبدو مختلفةً عن غيرها أو تتغير في الحجم أو اللون.

من الأكثر عرضة للخطر؟

فيما يلي بعض العوامل الرئيسية التي تحدد خطر الإصابة بأضرار العيون أو الجلد بسبب التعرض للأشعة فوق البنفسجية:

- كل شخص بصرف النظر عن لون بشرته، معرض لخطر الضرر بالعيون بسبب التعرض للأشعة فوق البنفسجية.
- إن الأشخاص ذوو البشرة الفاتحة التي تتأثر بسرعة بالشمس أو العيون الزرقاء أو الخضراءأو الشعر الأشقر أو الأحمر يكونوا أكثر عرضة للإصابة بسرطان الجلد. الأشخاص ذوو البشرة الداكنة، تظهر عندهم الميلانوما عادة على راحة اليدين، أسفل القدم أو تحت الأظافر [٧].
- الأشخاص الذين ينحدرون من أسر لها تاريخ في سرطان الجلد أو الذين تعرضوا إلى حرقة شمس شديدة في الماضي والأشخاص الذين عندهم الكثير من الشامات (فوق الـ ٥٠) أكثر إحتمالاً للتعرض لسرطان الجلد. والأشخاص المعرضون لأشعة الشمس في العمل يجب أن يحذروا من سرطان الجلد.
- بعض الأدوية مثل أنواع من المضادات الحيوية، مضادات الهستامين ومستحضرات الأعشاب تزيد من حساسية الجلد والعيون للأشعة فوق البنفسجية. إسأل مزودك بالرعاية الصحية لترى ما إذا كانت الأدوية التي تتناولها تزيد من حساسية ضوء الشمس.

الوقاية

- أحذر من حرق الشمس – إن زيادة التعرض للشمس هو أكثر عامل خطر لسرطان الجلد والذي يمكن الوقاية منه.
- إبحث عن الظل وحدد من وقتك الذي تقضيه في الخارج، خاصة بين الساعة ١٠:٠٠ صباحاً والـ ٤:٠٠ بعد الظهر عندما تكون الأشعة فوق البنفسجية على أشدها.
- غطِ أكثر ما أمكن من الجلد بطاقية عريضة الحواف وألبسة منسوجة بإحكام.
- إستعمل المواد الواقية من الشمس التي يكون عامل الحماية بها SPF ١٥ على الأقل، ذلك يعزل الأشعة عن جميع أجزاء الجلد المكشوفة.
- إفحص مؤشر الأشعة فوق البنفسجية ، النشرة الجوية اليومية عن الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى سطح الأرض.
- إبتعد عن محلات تسمير البشرة والأضواء الشمسية.

أين يمكن أن أتوجه للمزيد من المعلومات؟

كبار السن وقضايا الصحة البيئية

مبادرة الشيخوخة التابعة لهيئة الحماية البيئية تعمل على حماية صحة كبار السن ا من الأخطار البيئية من خلال تقليل الأخطار و إستراتيجيات الوقاية، التوعية و البحث العلمي. للمزيد من المعلومات عن المبادرة:

www.epa.gov/aging

بالإمكان طلب نُسخ مطبوعة من نشرة الحقائق هذه من:

www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm

معلومات إضافية

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org
or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

:Sunglasses shopping guide

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

الهوامش

١ National Institutes of Health, National Eye Institute.
Cataract: **www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp**

٢ U. S. Environmental Protection Agency. Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37

٣ American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. **www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf**

٤ Centers for Disease Control and Prevention. Skin Cancer.
www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info

٥ Ibid.

٦ American Cancer Society. Skin Cancer Facts.
www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level

٧ National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk
www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7

Arabic translation of: *Health Effects of Ultraviolet Radiation*

Publication Number EPA 100-F-10-015