

حفاظت در برابر آفتاب

بوسیله ایجاد سایه

پرتوهای ماوراء بنفش خورشید

وقتی که در فضای باز هستیم در معرض نور مرئی و همینطور پرتوهای ماوراء بنفش خورشید (Ultraviolet-UV)، که با نامهای UV-A و UV-B شناخته می‌شوند، قرار داریم. هر دو پرتو UV-A و UV-B به درون پوست نفوذ کرده و به سلولهای پوست آسیب می‌رسانند.

بیش از اندازه در معرض تابش این پرتوها قرار گرفتن به صورتهای زیر خود را نشان می‌دهد:

- برنزه شدن یا آفتاب سوختگی
- چروکیدگی پوست پس از اینکه مدت طولانی در معرض تابش باشد
- سرطان پوست و آب مروارید

برخی از انواع سرطانهای پوست در افرادی مثل کارگران ساختمانی و کشاورزان که مدت‌های طولانی در معرض آفتاب هستند، بروز می‌کند. ابتلا به یکی از انواع جدی‌تر سرطان پوست، یعنی ملانوما، هم به دوره‌های کوتاه مدت اما شدید تابش آفتاب بر پوست مربوط است و هم به مجموع تابشی که در تمام عمر دریافت می‌شود.

استفاده از کرمهای ضد آفتاب با SPF درجه ۱۵ یا بالاتر به میزان زیادی خطر آسیب رسیدن به پوست را کاهش می‌دهد.

از آفتاب در امان باشید و به دنبال سایه بگردید

تمام سایه‌ها یکسان ساخته نمی‌شوند. بیشتر پرتوهای UV که دریافت می‌کنیم غیرمستقیم هستند و توسط ذرات معلق در هوا و سطوح منعکس کننده‌ای مثل برف و آب به سمت ما بازتابیده می‌شوند. سایه‌ای مؤثرتر است که جلوی هر دو دسته تابشهای مستقیم و غیرمستقیم را بگیرد. سایه را در جاهای زیادی می‌توان پیدا کرد، از جمله زیر درختان بزرگ و کنار ساختمانها. شما هم می‌توانید به روشهای زیر برای خودتان سایه ایجاد کنید:

- پوشیدن کلاه‌های لبه‌پهن
- برپا کردن یک چتر یا سایبان در حیاط پشتی یا در یک مکان باز وقتی که با خانواده بیرون می‌روید
- استفاده از کالسکه‌های سایبان‌دار برای بچه‌ها
- پوشیدن لباسهای راحتی که بدنتان را می‌پوشانند
- همراه داشتن یک چتر در پارک یا ساحل دریا

شاخص UV چیست؟

شاخص UV نمایانگر مقدار و شدت پرتو ماوراء بنفش آسیب رساننده به پوست است که به زمین می‌رسد.

در پیش‌بینی شاخص UV، حداکثر مقدار شاخص UV در طول روز - که مربوط به زمانی است که خورشید در بالاترین نقطه خود در آسمان است - اعلام می‌شود.

مقدار پرتو ماوراء بنفشی که به زمین می‌رسد به ارتفاع خورشید، مقدار اُژن اتمسفر، وضعیت ابرها، عرض جغرافیایی، و بازتاب نور خورشید از دانه‌های برف بستگی دارد. پرتوهای مضر ماوراء بنفش هم در روزهای صاف و هم در روزهای ابری وجود دارند؛ آنها می‌توانند از مه، غبار و حتی آب هم بگذرند. بیشترین مقدار UV در روزهای صاف یا ابری - آفتابی دیده می‌شود. در روزهای خیلی ابری، بیش از نیمی از پرتوهای UV توسط ابرها گرفته می‌شوند.

در جنوب کانادا شاخص UV در محدوده صفر تا ۱۰ است، اما در نواحی حاره‌ای به ۱۶ هم می‌رسد. هرچه شاخص UV بزرگتر باشد، دوز پرتوهای UV که به پوست و چشمها آسیب می‌رسانند بیشتر است. مقدار پرتوهای ماوراء بنفش با بالاتر رفتن خورشید افزایش می‌یابد؛ بطوری که در اولین ساعت طلوع خورشید، کمتر از یک واحد است و وقتی که خورشید در اوایل بعد از ظهر به نقطه اوج خود می‌رسد، مقدار پرتو UV نیز به حداکثر می‌رسد. در طول بهار و تابستان هرگاه شاخص UV برابر ۳ یا بیشتر باشد، مقدار آن در اخبارهای هواشناسی اعلام می‌شود.

شاخص UV	مقدار	برای محافظت از خود چه کار کنید
کم	۲ یا کمتر	اگر کمتر از یک ساعت بیرون می‌مانید، حداقل محافظت کفایت می‌کند. در روزهای صاف و آفتابی، از عینک آفتابی استفاده کنید.
متوسط	۳ - ۵	اگر بیشتر از نیم ساعت بیرون می‌مانید، لباس کامل بپوشید، کلاه بگذارید، عینک آفتابی بزنید و کرم ضدآفتاب بمالید.
زیاد	۶ - ۷	محافظت لازم است. زمان بیرون ماندن بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر را کاهش دهید. به دنبال سایه بگردید، لباس کامل بپوشید، کلاه بگذارید، عینک آفتابی بزنید و کرم ضدآفتاب بمالید.
خیلی زیاد	۸ - ۱۰	احتیاط کامل به خرج دهید (مثل UV زیاد) و بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر از آفتاب دوری کنید.
بیش از حد	بیشتر از ۱۱	در کانادا نادر است. احتیاط کامل به خرج دهید و بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر از آفتاب دوری کنید. پوست حفاظت نشده شدت آسیب می‌بیند و در عرض چند دقیقه می‌سوزد.

شاخص UV اداره محیط زیست کانادا، ۲۰۰۴

سایه طبیعی

درختان و درختچه‌ها می‌توانند سایه‌های بسیار خوبی در اطراف خانه شما بوجود بیاورند. تأثیر این سایه طبیعی بستگی به تراکم شاخ و برگ آنها دارد.

درختان برگ‌ریز زیر که بومی کانادا هستند، وقتی که برگ‌هایشان کاملاً درآمده باشد، محافظ بسیار خوبی در برابر آفتاب هستند. این درختان وقتی بالغ هستند، برگ‌های بزرگ و ضخیم چتری دارند که جلوی پرتوهای UV را می‌گیرند: سپیدار (Poplar)، افرا (Maple)، بید (Willow)، تیس (Mountain Ash)، نارون قرمز (Elm)، زغال اخته (Dogwood)، بلوط (Oak)، گیلاس (Cherry) و غان (Birch).

درختان سوزنی مثل شوکران (Hemlock)، کاج (Pine)، کاج نوئل (Spruce)، سرو (Cedar)، کاج اروپایی (Larch) و صنوبر (Fir) در تمام طول سال در اوقاتی که خورشید در بالاترین موقعیت خود نیست، محافظ خوبی می‌باشند. در هر حال، این درختان دارای خیمه یا چتر طبیعی نیستند که جلوی آفتاب وسط روز را بگیرد.

کاشت درخت

وقتی می‌خواهید درختی بکارید، فکر کنید که چطور می‌خواهید از محیطتان استفاده کنید. آیا استخر یا جعبه شن (sand box) در خانه دارید؟ آیا تمام وقت خود را در پاسیو می‌گذرانید؟

همچنین مسیر حرکت خورشید به دور خانه خود را در نظر بگیرید. تابش UV بین ساعات ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر حداکثر است.

اگر می‌خواهید محیطی با سایه همیشگی بوجود آورید، درختان را طوری نزدیک هم بکارید که وقتی بزرگ شدند شاخه‌هایشان در میان هم فرو بروند.

برای خودتان سایه‌بان بسازید

خواه یک سایبان طوری ساخته شده باشد که به خودی خود سرپا بایستد، یا با اتصال به خانه یا ساختمان دیگری بخواهید آن را نصب کنید، در هر حال می‌تواند محافظت بسیار خوبی در برابر آفتاب برای شما بوجود بیاورد.

سایبانهای غیرمتصل

سایبانهای غیرمتصل مثل خیمه (canopy) و تارپولین وسایل آسان و مقرون به صرفه‌ای برای ایجاد سایه در محوطه حیاط و باغ هستند. از این سایبانها برای ایجاد سایه‌های جزئی بر روی استخر یا جعبه شن حیاط پشتی هم می‌توان استفاده کرد.

Gazebo هم از سازه‌های دائمی است که سایه ایجاد می‌کند. بسیاری از فروشگاه‌های ابزار فروشی و مراکز باغبانی، کیت‌های Gazebo را می‌فروشند، که محافظ خوبی در برابر آفتاب هستند.

سایانهای متصل

افزودن یک سایبان کرباسی یا خیمه به کنار خانه راه ساده‌ای برای ایجاد سایه است.

استفاده از سایبان تاشو این امکان را به شما می‌دهد که بر اساس موقعیت خورشید، اندازه حفاظ را تنظیم کنید. دقت در رنگ و ضخامت جنس سایبان اهمیت دارد. اجناس ضخیم که بافت متراکم و رنگ تیره دارند مؤثرترین محافظت را به عمل خواهند آورد.

عموماً از سایبانهای کرباسی می‌توان در تمام طول سال استفاده کرد، اما بسیاری از آنها را می‌توان در طی زمستان برداشته و در انبار نگه داشت.

نصب سقف برای ایوان یا پاسیو راه حل دائمی‌تری است. به یاد داشته باشید که قبل از انجام این تغییرات، مسیر خورشید را در نظر بگیرید تا مطمئن شوید که این سازه پوشش مؤثری را برای شما به وجود می‌آورد.

سازه‌های متصل می‌توانند خانه را هم خنک کنند چون از برخورد مستقیم آفتاب با پنجره‌ها و درها جلوگیری می‌نمایند.

راه‌های دیگری برای محافظت از خود

برای چشمان خود سایه ایجاد کنید

حتی اگر در سایه نشسته باشید تشعشع مستقیم و غیرمستقیم آفتاب می‌تواند به چشمان شما آسیب برساند. قرارگرفتن در معرض پرتوهای ماوراء بنفش به مدت طولانی، با تشکیل آب مروارید، صدمه به شبکیه چشم و سرطان پوست دور چشمها در ارتباط است.

از عینکهای آفتابی‌ای استفاده کنید که در برابر پرتوهای UV-A و UV-B حداکثر محافظت (هرچه نزدیکتر به ۱۰۰٪) را به عمل آورند. عینکهای آفتابی که سایه یکنواخت و لنزهای نیمه‌تیره یا تیره دارند و دور صورت قرار می‌گیرند، ترجیح دارند. کودکان و نوزادان هم باید عینکهای آفتابی با لنزهای پلاستیکی که از پرتوهای UV-A و UV-B جلوگیری می‌کنند، استفاده نمایند.

در زمستان هم عینک آفتابی بزنید چون تشعشع نور خورشید از روی یخ و برف هم می‌تواند آسیب برساند.

لباس

در تابستان، پوشیدن لباسهای گشاد و با بافت متراکم، که شما را در برابر تابش مستقیم آفتاب محافظت می‌کنند، می‌تواند به خنک شدن شما هم کمک نماید.

به یاد داشته باشید که با مالیدن کرمهای ضدآفتاب از پاهای خود نیز مراقبت کنید.

همیشه با پوشیدن کلاه‌های لبه‌پهن از پیشانی، بینی، پوست سر، گوشها و گردن خود محافظت به عمل آورید. اگر کلاه بیس بال بر سر می‌گذارید، مالیدن کرم ضدآفتاب به گوشها و گردن را فراموش نکنید.

چه کسانی در خطر هستند؟

خطر آفتاب سوختگی و سرطان پوست در افراد زیر بیشتر است:

- افرادی که پوست روشن، چشمان آبی و موهای بور دارند.
- افرادی که برای مدتهای طولانی در زیر آفتاب کار، بازی یا ورزش می‌کنند.
- افرادی که در کودکی چندین بار آفتاب سوختگیهای منجر به تاول داشته‌اند.
- افرادی که سابقه سرطان پوست در خانواده خود دارند.

افرادی که در محیطهای باز کار می‌کنند

اگر بیشتر وقت خود را در محیطهای باز و بدون سقف می‌گذرانید، حفاظت مناسب در برابر آفتاب بسیار حیاتی است. صدمات آفتاب بر پوست به مرور بر روی هم جمع می‌شوند. پرتوهای ماوراء بنفش خورشید حتی در روزهای ابری هم می‌تواند بر پوست اثر بگذارد. کارگرانی که در محیطهای باز کار می‌کنند ترجیحاً بهتر است در تابستان و زمستان به طور مرتب کرمهای ضدآفتاب با SPF درجه ۳۰ و بالاتر را بر روی گردن، گوشها، بینی و دستهایشان بمالند.

یک نکته برای والدین

اطفالی که هنوز راه نمی‌روند باید در سایه بمانند. مطمئن باشید کالسکه‌شان سایبانی داشته باشد که به قدر کافی سایه ایجاد کند. زمانی را که کودکان در زیر نور خورشید به بازی می‌پردازند به حداقل برسانید.

بیشترین مقدار تابش بر پوست هر شخص قبل از سن ۲۰ سالگی اتفاق می‌افتد و تحقیقات این تابشها را با سرطان پوست در بزرگسالان در ارتباط می‌دانند. بچه‌های خود را با پوشاندن لباس و کلاه‌های آفتابی از تابش آفتاب حفظ کنید. اغلب از کرمهای ضدآفتاب با SPF درجه ۱۵ یا بیشتر استفاده کنید و مطمئن شوید که صورت، گوشها، پشت پاها و گردنشان پوشش داده شده است.

پوست خود را واریسی کنید

فکر خوبی است که پوست و خالهای خود را مرتباً بررسی کنید. اگر متوجه تغییری در پوست خود شدید با دکترتان صحبت کنید. در طی چک-آپ سالانه، از یک متخصص بهداشت پوست شما، از جمله پشت، گوشها و پشت گردنتان را معاینه کند.

اجرا کردن توصیه‌های موجود در راهنمای SunSense "انجمن کانادایی مبارزه با سرطان"

کمک خواهد کرد تا خود و خانواده‌تان را از تابش آفتاب حفظ نمایید

این امکان وجود دارد که در زیر نور آفتاب هم از فعالیتهای خارج از خانه لذت ببرید:

- بین ساعت ۱۱ صبح تا ۴ بعد از ظهر، کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید.

- برای خود به دنبال سایه بگردید یا آن را ایجاد کنید.
- لباسهایی که دستها و پاهای شما را می پوشانند بپوشید.
- کلاه های لبه پهن بر سر بگذارید.
- کرمهای ضدآفتاب با SPF درجه ۱۵ یا بالاتر به پوست خود بمالید.
- اطفال زیر یک سال را از تابش مستقیم نور خورشید دور نگه دارید.
- استفاده از سالنها یا لامپهای UV راه بی خطری برای برنزه شدن نیست.
- پوست خود را به طور منظم واریسی نمایید.

انجمن کاناڊایی مبارزه با سرطان پیشرو در مبارزه با سرطان است

این انجمن:

- برای تحقیق در مورد انواع سرطانها بودجه فراهم می کند.
- اطلاعات جامع و موثق در مورد سرطان، درمان آن و نحوه کاهش خطر ابتلا به آن را ارائه می دهد.
- از بیمارانی که درگیر سرطان هستند و خانواده و دوستان آنها، حمایت به عمل می آورد.

این بروشور با کمک Ontario Sun Safety Working Group تهیه شده است.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد سرطان، خدمات ما، و یا اهداء کمک مالی لطفاً با شماره تلفن رایگان ۱-۸۸۸-۹۳۹-۳۳۳۳ تماس بگیرید یا از وبسایت "انجمن کاناڊایی مبارزه با سرطان" www.cancer.ca دیدن کنید.

Sun Protection, Made in the Shade.

271228

Canadian Cancer Society 2004

این بروشور توسط "گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی" (ICSG) در سال ۲۰۰۶ از انگلیسی به فارسی ترجمه شده است.

بیايد سرطان را ریشه کن کنیم