**حفاظت پوست دربرابر اشعه ماوراء بنفش خورشید:**

**د**ربحث محافطت پوست در برابر اشعه ماوراء بنفش خورشید، دو اصل اساسی وجود دارد:

**اصل اول :**پرهیز از قرار گرفتن مستمر و طولانی در برابر آفتاب

-بین ساعات 4صبح تا 10 بعدازظهرکه زمان شدیدترین تابش اشعه خورشید است، باید حتی الامکان ازمواجهه با آفتاب خودداری نمود .

-باید لباس مناسب پوشید .هرچه لباس دارای بافت تنگ تری باشد محافظت بیشتری را ایجاد مینماید.

-استفاده ازعینک آفتابی وکلاه لبه پهن باعث حفاظت بیشتر از چشم و پوست اطراف آن می شود.

-باید طی فعالیت های روزانه ، حتی الامکان درسایه قرار گرفت زیرا سطوح صاف و صیقلی مانند آب، شن، سیمان وآسفالت.... مقادیر قابل ملاحظه ای از نور خورشید را باز می تابانند.

- درصدزیادی از اشعه UVاز ابرعبورمی کند ، لذا در روزهای ابری نیزنکات حفاظتی باید دقیقارعایت شود.

- به علت بازتابش درصد زیادی ازUVازسطح برف، وهمچنین به علت اینکه نور آفتاب در ارتفاعات بیشتربه سطح زمین می رسد ، باید در روزهای برفی (بویژه هنگام کوهنوردی و اسکی )نیز تمام نکات حفاظتی فوق کاملا رعایت شود.

اشعهفرابنفش خورشیدی(UV) چیست؟

اشعه فرابنفش یا ماورای بنفش بخشی از طیف امواج الکترومغناطیس است که توسط چشم انسان قابل مشاهده نیست. طول موج این اشعه بین 100تا400 نانومتر است. درحالی که طول موج نور مرئی بین 400تا780 نانومتر می باشد.در واقع اشعه فرابنفش در طیف امواج الکترومغناطیسی بین نور مرئی و اشعه ایکس قرار می گیرد.

**این اشعه از کجا می آید؟**

منبع اصلی اشعه فرابنفش، خورشید است .برخی از انواع لامپ ها هم این اشعه را از خود ساطع می کنند.

**ویژگی های این اشعه چیست؟**

انرژی اشعه فرابنفش بیشتر از نور مرئی و اشعه مادون قرمز بوده و به همین دلیل می تواند الکترون ها را از اتم خود خارج کرده و موجب تخریب مولکول شود .این خاصیت در موجودات زنده باعث آسیب به سلول ها و ژن ها و برخی انواع سرطان می شود.

**آسیب های پوستی ناشی از اشعه ماوراء بنفش :**

* آفتاب سوختگی و قرمزی پوست
* کم آبی و خشک شدن پوست
* چین و چروک های سطحی
* پیری زودرس و شل شدن پوست
* لک های تیره پوست
* سرطان پوست

-در خرید عینک ضد آفتاب استاندارد به فاکتور حفاظتیچشم(EPF) ولنز انتخابی دقت نمایید. فاکتور حفاظتی چشم بایستی بین 10-9 و لنز انتخابی4-2 باشد.

**اصل دوم :** استفاده صحیح از ضدآفتاب، ضدآفتاب باید متناسب با نوع پوست (معمولی ، خشک ، چرب ، جوش دار ، مختلط ، حساس)انتخاب شودفاکتور حفاظتی(SPF) درکشوری مانند ایران حداقلباید30باشد.

-ضدآفتاب باید وسیع الطیف بوده و متناسب با پوست شما انتخاب شود ودربرابر انواع اشعه ما را محافظت کند.

-مصرف ضد آفتاب درتمامی روزهای سال یعنی در تمام فصول و تمامی شرایط آب و هوایی و اقلیمی ، چه در محیط بیرون ، و چه درفضاهای سرپوشیده الزامی است.

ج

-همه افراد اعم از زن و مرد یا بزرگ و کوچک از سن شش ماهگی به بعد نیاز به ضدآفتابدارندضدآفتاب باید نیم ساعت قبل از قرار گرفتن درمعرض اشعه استفاده شده وسپس تا زمانی که در معرض اشعه هستید هر دو ساعت یک بار تکرار شود.

- درهرنوبت باید 5/2 بندانگشت به قطر3 میلی متر به صورت و گردن مالیده شود تا محافظت کامل از پوست صورت انجام شود.

5 اقدام محافظتی درمقابل پرتوهای فرابنفش خورشیدی:

1-پوشیدن لباس مناسب

2- استفاده از کلاه پهن و لبه

3-ماندن در سایه

4-استفاده از عینک های آفتابی مناسب و استاندارد

5-استفاده از کرم های ضدآفتاب

نکته:

شنوماسه کنارساحل 40 درصد نورخورشیدرامنعکس وپرتوگیری درسواحل را تا140 درصد افزایش می دهد.

برف در روزهای زمستانی تا 80 درصدپرتوهایفرابنفش را منعکس وپرتوگیری در این روزها تا 180درصد افزایش می یابد .

**کشور ما در مواجهه با نور خورشید جزء مناطق پرخطر دنیا با پرتوگیری بیش از3000 ساعت در سال می باشد**.



**شبكه بهداشت و درمان شهرستان كازرون**

**اشعه ماورایبنفش**

**(UV)**

****

**تهیه و تنظیم:**

**مهندس اکرم عفیفیان ، مهندس محمد مفتح**

**کارشناسان بهداشت محیط مرکز بهداشت شهید پیرویان**

**گروه هدف: عموم مردم**

-ضد آفتاب را باید بر روی کل قسمتهایی از پوست که درمعرض آفتاب قرار دارند مثل صورت ، گوشها، گردن، بالای سینه، پشت دستها و قسمتهای بی موی سرآقایان استعمال نمود وهر سه ساعت یکبار تکرار کرد .

- هنگام ورزش و فعالیتهای فیزیکی که شدت تعریق بیشتر است ، فواصل تکرار ضدآفتاب را باید از سه ساعت نیز کوتاهتر کرد.

- استفاده نامنظم از ضدآفتاب، بسیار زیانبارتر از زمانی است که اصلا ضدآفتاب استفاده نشودزیرا با مصرف نامنظم ضدآفتاب،ابزار محافظت طبیعی پوست یعنی تولید ملانین نیز کم اثرتر خواهدشد .

همچنین اگر ضد آفتاب بصورت یکنواخت بر روی تمامی قسمتهای پوست صورت مالیده نشود ، احتمال دارد بخشهایی که کمتر مورد پوششو محافطت با ضدآفتاب قرار گرفته، بیشتر تحت تأثیر اشعه خورشید قرار گیرد و تیره تر از نواحی دیگر شود ، واین تصور بوجود آید که صورت مبتلا به لک شده است .

ضمنأ باید به خاطر داشت که عواملی مانند حساسیتهای پوستی ،تغییرات هورمونی ، و عوارضجانبی بعضی ازداروها (مانند قرصهای ضدبارداری )میتوانند منجر به لکهای پوستی گردند که متأسفانه بعضأ به ضدآفتابها نسبت داده می شود.