



هشدار تابش اشعه UV حتی در سایه/ سرطان پوست جزء ۵ سرطان اول کشور

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت ضمن تاکید بر لزوم توجه به مقوله «پیشگیری» در عین حال در تشریح آثار مضر اشعه UV برای سلامت گفت:

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت ضمن تاکید بر لزوم توجه به مقوله «پیشگیری» در عین حال در تشریح آثار مضر اشعه UV برای سلامت گفت: سرطان پوست، پیریوستی زودرس، مشکلات بینایی و ... از عوارض قرارگیری طولانی مدت در معرض این اشعه است.

مهندس علی گورانی در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به ریشه دار بودن باورهای درمان محور در میان مردم و سهل انگاری در اقدامات پیشگیرانه، گفت: این درحالی است که اگر به موضوع پیشگیری اهمیت بیشتری داده شود دیگر لازم نیست تا این حد «درمان» پررنگ شود. علی رغم خود مردم، شرایط دیگری هم در شکلگیری نگاه درمان محور موثر بودند چراکه درمان ملموس تر و بسیار زود بازده تر از پیشگیری است؛ در حالی که بازدهی تغییر سبک زندگی، بلندمدت باشد. ضرورت دارد با آموزش علمی و مستمر نسبت به تغییر این باورها تلاش جدی شود. «پیشگیری»؛ بزرگراه تامین سلامت

وی افزود: این درحالی است که نگاه دنیا هم به مقوله سلامت تغییر کرده است و بزرگراه مهم تامین سلامت، پیشگیری است تا با سرمایه گذاری کمتر بر این بخش، از بروز حجم عظیمی از بیماری ها جلوگیری شود. بنابر گزارش سازمان بهداشت جهانی بیش از ۸۰ درصد بیماری ها ریشه محیطی دارند و این یعنی اگر سرمایه گذاری درستی بر بخش بهداشت صورت گیرد می توان تا ۸۰ درصد بیماری ها را کاهش داد. انواع طیف های تشعشعات نور خورشید

او با اشاره به اینکه یکی از عوامل محیطی موثر بر سلامت، تشعشعات است، توضیح داد: تشعشعات انواع مختلف یون ساز و غیر یون ساز دارد که اشعه ماوراءبنفش غیر یون ساز است و در دسته تشعشعات طبیعی قرار می گیرد که از نور خورشید می آید و خود مشتمل بر سه طیف A، B، C است. طیف C پرخطر است و تقریباً توسط لایه ازن حذف می شود، طیف B مقدار بیشتری نسبت به طیف C به زمین می رسد و طیف A که کم انرژی تر است با طول موج بلندتر می تواند از لایه ازن عبور کرده و نه تنها به سطح زمین برسد بلکه از پوست موجودات هم عبور کند و در صورت مواجهه زیاد حتی مشکلاتی نظیر سرطان بدخیم پوست ایجاد کند.

سرطان پوست جزو ۵ سرطان اول در کشور

مدیر برنامه بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت با بیان اینکه سرطان پوست جزو ۵ سرطان اول در کشور است، تصریح کرد: بیش از ۸۵ درصد علت بروز سرطان پوست مرتبط با پرتوگیری از نور خورشید است. این موضوع بسیار پر اهمیت است به شکلی که سازمان بهداشت جهانی یکی از اهداف ۱۷ گانه توسعه پایدار خود تا سال ۲۰۳۰ را کنترل خطر تشعشعات و آسیب های ناشی از نور خورشید قرار داده است. عمده علت بروز سرطان پوست را نیز به آفتاب گیری ناخواسته در زمان کودکی و نوجوانی نسبت می دهند.

او به شاخص دیگر سازمان بهداشت جهانی اشاره کرد و گفت: این سازمان اعلام می کند که اگر هر نفر در طول زندگی خود ۵ بار سابقه سوختگی پوست به علت نور آفتاب را در ذهن دارد در ریسک بالای ابتلای به سرطان پوست خواهد بود. آسیب های اشعه ماوراءبنفش بر بدن

وی با تاکید بر اینکه اشعه ماوراءبنفش تنها سبب بروز سرطان پوست نمی شود و آسیب های دیگری هم در پی دارد، ادامه داد: پیریوستی زودرس نیز عارضه دیگر اشعه ماوراءبنفش است. از سوی دیگر اشعه ماوراءبنفش می تواند به شدت به چشم آسیب برساند و سبب بروز آب مروارید و سرطان های چشمی شود. سامانه استاندارد بین المللی پرتوهای ماوراءبنفش

وی با بیان اینکه سازمان بهداشت جهانی یک سامانه شاخص پرتوهای ماوراءبنفش (UVI) ایجاد کرده است، اظهار کرد: آزمایشات این سامانه در نیم کره شمالی زمین انجام شده است و هم اکنون این سامانه در اختیار همه افراد قرار گرفته است و افراد می توانند خود را از این خطر محافظت کنند. شاخص پرتوهای ماوراءبنفش (UVI) یک استاندارد بین المللی است که عددی بین یک تا

۱۱ دارد که در هر یک از این سطوح یازده گانه مشخص شده است که چقدر انرژی به ما تابیده می شود و برای سالم و ایمن ماندن لازم است چه کارهایی انجام دهیم؛ به عنوان مثال اگر شاخص پرتوهای ماورابنفش (UVI) عدد ۳ را نشان دهد اقدامات حفاظتی مشخصی دارد که با شاخص ۹ متفاوت است؛ به شکلی که اگر شاخص پرتوهای ماورابنفش (UVI) عدد ۱۱ را نشان دهد دیگر اعلام می شود که افراد نباید از خانه خارج شوند. تا حد امکان ساعات ۱۱ تا ۱۵ در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

گورانی با بیان اینکه اکنون سازمان هواشناسی اقدام به اعلام شاخص پرتوهای ماورابنفش (UVI) در کشور می کند، تصریح کرد: اما متأسفانه به علت آموزش پایین شاید خیلی از مردم از تعریف پرتوهای ماورابنفش و عوارض آن آگاه نیستند و این درحالی است که آموزش، بنیان تغییر رفتار است. شاخص پرتوهای ماورابنفش (UVI) در هر نقطه از کشور بسته به محل قرارگیری متفاوت است؛ اما می توان گفت در کشور ما هم بویژه در فصل تابستان کل اعداد طیف از یک تا ۱۱ این شاخص مشاهده می شود به شکلی اعلام می شود افراد سعی کنند ساعات بین ۱۱ تا ۱۵ تا حد امکان در معرض نور خورشید قرار نگیرند. خطر تابش اشعه UV حتی در سایه

وی با اشاره به افزایش سفرها به شمال کشور در فصل تابستان، بیان کرد: زمانی که هوا ابری است افراد تصور می کنند در کنار ساحل دیگر اشعه UV به آنها تابیده نمی شود؛ درحالی که در شرایط ابری و حتی قرارگیری در سایه بیش از ۵۰ درصد UV به بدن تابیده می شود. سطح تابش UV به سطح محیط اطراف هم وابسته است؛ به این منظور که هرچه سطح صیقلی تر باشد بازتابش اشعه و میزان پرتوگیری هم افزایش می یابد؛ مثلا اگر سطح اطراف سنگ ریزه باشد اشعه بیشتری تابیده می شود؛ به همین دلیل اعلام می شود در روزهای آفتابی کنار سواحل حداقل ۱۴۰ درصد پرتوگیری UV داریم (۱۰۰ درصد مستقیم و ۴۰ درصد بازتابش از شن و ماسه ها) که به شکل مستقیم و از سطوح است. یا در مثال دیگر کوهنوردانی که در زمستان به کوه می روند تا ۱۸۰ درصد پرتوگیری دارند که ۱۰۰ درصد مستقیم و ۸۰ درصد هم غیرمستقیم ناشی از بازگشت اشعه از دانه های برف است. چگونه آسیب های ماورابنفش را به حداقل برسانیم؟

وی با تأکید بر اینکه پرتوهای ماورابنفش یکی از عوامل خطری است که مردم روزانه با آن سر و کار دارند، اظهار کرد: برای به حداقل رساندن این آسیب راهکارهای ساده وجود دارد. در این بین برخی به موضوع دریافت ویتامین D از نور خورشید اشاره می کنند که این فرایند در مدت زمان کوتاهی قابل دریافت است، ضمن اینکه ویتامین D عمدتاً از مواد غذایی دریافت می شود و اینکه برای دریافت این ویتامین مقابل نور خورشید قرار بگیریم رفتار پرخطری است.

گورانی ادامه داد: تردد و قرارگیری در سایه، پوشیدن لباس های با فاکتور حفاظتی ماورابنفش (UPF) مناسب بویژه برای کسانی که قرار است زمان طولانی خارج از منزل باشند، ضروری است. این فاکتور باید به گونه ای باشد که از نفوذ نور خورشید جلوگیری کند. از سوی دیگر برای قسمت های بدون پوشش بدن مانند سر، صورت، دست ها و... باید از کرم های ضدآفتاب استفاده شود اما بازم بهترین کرم های ضدآفتاب بیش از ۸۰ درصد محافظت نمی کند و حتی نحوه و اندازه کرم زدن نیز تعیین کننده است تا حفاظت فیزیکی بر پوست ایجاد شود. در صورتی که مقدار کرم یا کیفیت آن مناسب نباشد حفاظت کمتر می شود.

وی افزود: استفاده از عینک های آفتابی که این توانایی را داشته باشند که از ورود اشعه UV تا طیف ۴۰۰ نانومتر جلوگیری کند مهم است که این هم مشکل بزرگی است چون عامه مردم شناخت خوبی از عینک ها ندارند. از طرفی استفاده از کلاه بویژه برای کسانی که در معرض نور خورشید کار می کنند مانند کشاورزان و کارگران مزارع، ضروری است. این کلاه باید ۷ سانت لبه داشته باشد و صورت را پوشش دهد. چه کسانی بیشتر در معرض خطر اشعه UV هستند؟

وی با اشاره به اینکه اشعه UV برای کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، خطرناک تر است، تصریح کرد: به عنوان مثال کسانی که عمل پیوند اعضا داشته اند در برابر UV آسیب پذیرتر هستند. همچنین اشعه UV برای کسانی که به شکل ژنتیکی پوستشان کک و مک دارند و یا پوست روشنی دارند خطرناک تر است. به طور کلی در مورد محافظت در برابر اشعه UV آموزش خود مراقبتی بسیار مهم است.

وی افزود: کسانی که بین ۵۰ تا ۱۰۰ سال غیرعادی داشته باشند باید سریعاً نسبت به سرطان شک کنند و یکی از اصول خود مراقبتی این است که فرد مرتباً پوست خود را کنترل کنند و به محض دیدن هر عارضه غیرعادی به پزشک مراجعه کنند.

او نسبت به استفاده از دستگاہ های برنزه کننده بدن هشدار داد و تأکید کرد: این دستگاہ ها به شدت خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند به همین دلیل سازمان بهداشت جهانی استفاده از این دستگاہ ها را ممنوع اعلام کرده است؛ زیرا آسیب های جدی به بدن وارد می کند؛ این درحالی است که آفتاب گرفتن عادی هم می تواند همین آسیب ها را ایجاد کند بویژه اینکه اگر

ساعات ۱۱ تا ۱۵ عصر بتابد.