



همه مردم در معرض پرتوهای فرابنفش هستند/ اوج خطر UV چه ساعتی است

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: همه مردم از طریق مواجهه با نور خورشید و برخی از منابع انسان ساخت در صنعت و موارد تفریحی در معرض پرتوهای فرابنفش هستند.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: همه مردم از طریق مواجهه با نور خورشید و برخی از منابع انسان ساخت در صنعت و موارد تفریحی در معرض پرتوهای فرابنفش هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، عباس شاهسونی اظهار داشت: طول موج پرتوهای فرابنفش از ۱۰۰ تا ۴۰۰ نانومتر است. محدوده ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر با نام یو وی C، محدوده ۲۸۰ تا ۳۲۰ نانومتر با نام یو وی B و محدوده ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر نیز با نام یو وی A شناخته می شود.

وی افزود: محدوده ۱۰۰ تا ۲۸۰ نانومتر یا یو وی C که خطرناک ترین نوع اشعه فرابنفش است، به طور کامل از طریق لایه ازن کنترل می شود؛ به جز در مناطقی از دنیا مانند برخی مناطق استرالیا که با مشکل سوراخ شدن این لایه روبرو هستیم و این مشکل را خوشبختانه در کشورمان نداریم.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت از کنترل ۹۰ درصد یو وی B خبر داد و گفت: اشعه فرابنفش در محدوده ۳۲۰ تا ۴۰۰ نانومتر یا یو وی A به طور کامل از لایه ازن عبور می کند و انسان ها عمدتاً در معرض ۱۰ درصد یو وی B و ۱۰۰ درصد یو وی A قرار دارند.

شاهسونی با بیان اینکه یو وی B موجب آفتاب سوختگی و برنزه شدن می شود، افزود: اثرات نور خورشید بیشتر مربوط به یو وی A است که بر قسمت های عمیق تری از بدن و پوست ورود می کند و باعث سرطان پوست، پیری زودرس پوست، آب مروارید و اختلال در سیستم ایمنی می شود.

وی با تأکید بر اینکه مواجهه طولانی مدت با پرتوهای فرابنفش مضر است، گفت: مواجهه کوتاه مدت با پرتوهای فرابنفش در حد یک ساعت یا یک روز، نمی تواند باعث ایجاد مشکل برای انسان ها شود هرچند باید در این روزهای فصل گرم و تابستان کمتر در معرض نور خورشید قرار گیریم.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: برای پرتوهای فرابنفش شاخص UV Index تعریف شده و ابزاری است که آگاهی عمومی در خصوص مواجهه طولانی مدت در برابر این پرتوها را افزایش می دهد بنابراین اتخاذ راهکارهایی برای خودمراقبتی در برابر این پرتو، مهم است. شاخص یو وی باید به صورت روزانه گزارش شود و دامنه آن از صفر تا بالاتر از ۱۱ است که هرچه این شاخص بیشتر شود، پتانسیل آسیب رسیدن به پوست و چشم افزایش می یابد که لازم است مواجهه خودمان با پرتوهای فرابنفش را کمتر کنیم.

شاهسونی تصریح کرد: وقتی شاخص یو وی بین ۱ تا ۲ باشد میزان اثر کمی دارد و بی خطر است اما برای افرادی که دارای پوست حساسی هستند و دچار آفتاب سوختگی می شوند، بهتر است از لباس های بلند و کرم ضدآفتاب با فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید یا SPF حداقل ۱۵ استفاده کنند. وقتی این شاخص بین ۳ تا ۵ باشد، خطر آن متوسط و لازم است که در ساعات بین ۱۰ تا ۱۶ مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد و در بیرون از خانه، از کلاه های لبه دار، لباس های بلند و آستین دار، کرم های ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ و عینک آفتابی مناسب که توانایی حذف پرتوهای فرابنفش داشته باشد، استفاده کنیم.

وی گفت: وقتی شاخص یو وی بین ۶ تا ۷ باشد، خطر افزایش می یابد و باید بین ساعات ۱۰ تا ۱۶ مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد و موارد گفته شده حتماً مورد نظر قرار گیرد. وقتی شاخص یو وی بین ۸ تا ۱۰ باشد، خطر بسیار زیادی دارد و در این روزهای تابستان، شاخص یو وی در ساعات ۱۰ تا ۱۶ در این محدوده قرار دارد و در برخی از مناطق ممکن است این شاخص به ۱۱ نیز برسد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت یادآور شد: اقدامات ساده مانند استفاده از کلاه لبه دار، عینک آفتابی استاندارد، کرم های ضد آفتاب و لباس های بلند و آستین دار در کنار کاهش مواجهه با نور خورشید به تأمین سلامت افراد در برابر پرتوهای فرابنفش، کمک زیادی می کند. شاخص یو وی بالاتر از ۶ منحصر به ایران نیست بلکه کل خاورمیانه و دنیا با این مشکل

روبروست و در فصل گرم سال، این پدیده طبیعی و ناشی از نور خورشید است.