

حمام آفتاب مشکلات هم دارد

حمام آفتاب زیر نور مستقیم خورشید می‌تواند بدن را در معرض پرتوهای ماورای بنفش خورشید قرار داده و صدمات شدیدی به فرد وارد کند.



حمام آفتاب زیر نور مستقیم خورشید می‌تواند بدن را در معرض پرتوهای ماورای بنفش خورشید قرار داده و صدمات شدیدی به فرد وارد کند.

همچنین بهتر است بدانید که افراد در ساعت‌هایی که تابش نور خورشید شدید است (ساعت 10 صبح تا حدود چهار بعدازظهر) بهتر است تا حد امکان در معرض مستقیم نور خورشید قرار نگیرند چرا که بیش از 80 درصد آسیب‌هایی که از تشعشعات به بدن انسان وارد می‌شود از منابع طبیعی ناشی می‌شود. با پیشرفت تکنولوژی نیز طبیعتاً دریافت پرتوهای مصنوعی در حال افزایش است.

نور خورشید اصلی‌ترین منبع طبیعی تشعشعات است. از میان تشعشعات خورشید، پرتوی ماورای بنفش یکی از اصلی‌ترین تشعشعات است. طیف ماورای بنفش یکی از اصلی‌ترین طیف‌هاست که بسیار آسیب‌رسان بوده و از لایه ازن به‌طور کامل عبور می‌کند. تابش‌های ماورای بنفش طول موج بلندی داشته و نفوذ آن در پوست زیاد است. موقعیت جغرافیایی ایران طوری است که پرتوگیری در چهار گوشه کشور و طی چهار فصل زیاد است. بر همین اساس میزان بروز سرطان پوست در کشور بالاست. همچنین پیروستی در ایرانی‌ها زودرس است. کاتاراکت (آب مروارید) نیز در کشور زیاد است و اصطلاحاً گفته می‌شود ایران روی مدار کاتاراکت دنیا قرار دارد که بی‌تردید یکی از دلایل اصلی این موضوع، مواجهه با پرتوهای ماورای بنفش است.

هنگام قرار گرفتن در فضای آزاد از پوشش لازم برای حفاظت بدن در مقابل پرتوها استفاده کنید. در صورتی که افراد مجبور به فعالیت در فضای باز طی ساعات 10 تا 16 هستند باید تدابیر لازم اندیشیده شود تا نور خورشید به‌صورت مستقیم به فرد تابیده نشود.

سولاریوم غیرقانونی است

سولاریوم دستگاه sun bed یکی از منابع تابش مصنوعی به‌شدت خطرناک است که استفاده از آن توجیه عقلانی ندارد. در مجموع برنزه کردن پوست حال به روش طبیعی یا مصنوعی، اقدام پرخطری است. از سوی دیگر از آنجا که پرتوگیری بدن از منابع طبیعی قابل توجه است، منطقی به‌نظر نمی‌رسد که با استفاده از منابع مصنوعی، پرتوگیری بیشتری انجام شود.

زمانی که دستگاه sun bed به کشورهایی مانند ایران وارد شد متأسفانه به دید مد به آن نگریسته شد؛ این درحالی است که قرار دادن بدن در معرض تشعشعات مستقیم در فضای مصنوعی آسیب‌های پوستی شدیدی را به‌دنبال داشته و ضریب ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهد.

به‌دلیل شدت خطرات استفاده از دستگاه sun bed، وزارت بهداشت استفاده از این دستگاه را غیرقانونی اعلام کرد اما متأسفانه استقبال از این دستگاه زیاد است. برنزه کردن پوست برای گروهی از افراد اکیدا ممنوع است. به این ترتیب برنزه کردن برای کودکان و افراد مستعد بیماری‌های ژنتیک پوستی به‌ویژه سرطان پوست، ممنوع است. همچنین افراد دارای پوست‌های کک و مک، در برنزه کردن مستعد آسیب‌های جدی‌تری هستند.

آفتاب سوختگی و آسیب جزئی پوست، زخم‌های پوستی و در نهایت سرطان بدخیم پوست از عوارض برنزه کردن پوست به روش طبیعی و مصنوعی است. از آنجا که گردش خون در چشم پایین است، هنگام برنزه کردن پوست، گرما در این نقاط تجمع می‌یابد و در نتیجه آسیب‌پذیری این قسمت‌های بدن نیز بسیار جدی است.

براساس شاخص اعلام شده از سوی سازمان جهانی بهداشت افرادی که پنج‌بار در طول عمرشان آفتاب‌سوختگی پوست را تجربه کرده‌اند، در معرض خطر سرطان بدخیم پوست یا ملانوما قرار دارند. در مجموع سرطان پوست جزو کشنده‌ترین سرطان‌هاست اما از آنجا که در معرض دید است، زودتر شناسایی شده و درمان می‌شود و به این ترتیب میزان کشندگی آن کم است.