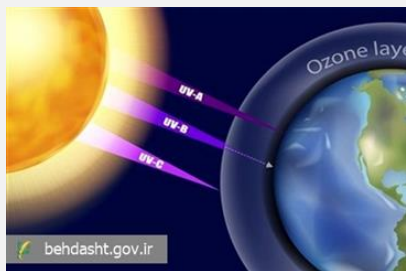


معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تشریح کرد:

## وضعیت افزایش تابش اشعه فرابنفش/حداکثر تابش در مردادماه

معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه افزایش اشعه فرابنفش، موضوع جدیدی نیست و کشورهایی که در منطقه خاورمیانه قرار دارند، شاخص اشعه فرابنفش بالا را به ویژه در فصل گرم سال تجربه می‌کنند، در عین حال بر ضرورت به حداقل رساندن مواجهه با نور خورشید و خودمراقبتی در فصل گرما، تاکید کرد.



به گزارش وبدا، در پی انتشار اخباری در شبکه های اجتماعی مبنی بر افزایش اشعه فرابنفش در تهران و برخی شهرهای دیگر و توصیه به ماندن در خانه، دکتر عباس شاهسونی - معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در گفت و گو با ایسا، اظهار کرد: ایران در منطقه خاورمیانه قرار دارد و افزایش «شاخص اشعه فرابنفش» "UV index" را با توجه به شرایط جغرافیایی منطقه در این فصل سال تجربه می‌کنیم. افزایش اشعه فرابنفش، فقط مختص کشور ایران نیست بلکه میزان اشعه فرابنفش برای کشورهای منطقه نیز افزایش می‌یابد. هر ساله حداکثر اشعه فرابنفش در فصل گرم سال و به ویژه از خرداد تا شهریور ماه و طی ساعات ۱۱ تا ۱۶ است. افزایش اشعه فرابنفش، موضوع جدیدی نیست و کشورهایی که در منطقه خاورمیانه قرار دارند، شاخص اشعه فرابنفش بالا را به ویژه در فصل گرم سال تجربه می‌کنند.

وی با بیان اینکه روند گرما در سطح جهان در حال افزایش است، توضیح داد: افزایش دما در خاورمیانه با سرعت بیشتری در حال انجام است و افزایش شاخص فرابنفش نیز از آثار تغییرات اقلیمی به حساب می‌آید و بر همین اساس هم نتایج مطالعات مختلف بیانگر این است که شاخص فرابنفش در منطقه خاورمیانه و کشور ما به ویژه در ماه های گرم سال افزایش می‌یابد. او با بیان اینکه افزایش شاخص اشعه فرابنفش می‌تواند پیامدهایی برای سلامت انسان در بلندمدت داشته باشد، افزود: «مواجهه طولانی مدت» با اشعه فرابنفش می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهد و می‌تواند سبب پیری زودرس پوست، تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب های چشمی نیز شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه شاخص اشعه فرابنفش در یک بازه زمانی ۱۰ ساله مورد بررسی قرار گرفته، توضیح داد: نتایج این بررسی بیانگر این است که شاخص اشعه فرابنفش از سال ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۲ در ماه های گرم سال افزایش می‌یابد و میانگین ۴ ماهه اشعه فرابنفش از خرداد تا شهریور ماه به ۱۱.۲۸ درصد می‌رسد و حداکثر میزان این اشعه برای مرداد ماه است که این میزان به عدد ۱۲ می‌رسد. نتایج این مطالعه بیانگر این است که شاخص اشعه فرابنفش شهر تهران در ۲۱.۶ درصد از روزهای سال حدود عدد ۱۱ است. عدد ۱۱ به معنای این است که شاخص اشعه فرابنفش بسیار زیاد است. بنابراین به طور قطع در چنین شرایطی باید از وسایل حفاظتی استفاده شود.

شاهسونی درباره نقش ارتفاع در افزایش اشعه فرابنفش توضیح داد: به ازای افزایش ارتفاع به میزان هر یک کیلومتر، میزان تابش اشعه فرابنفش ۱۱ درصد افزایش می‌یابد. پرتوهای فرابنفش، بخشی از نور خورشید را تشکیل می‌دهند که این پرتوها در روزها، ساعات و موقعیت جغرافیایی تغییر می‌کند و به همین دلیل شاخص UV index را از سال ۱۳۹۲ توسعه داده اند که میزان خطر پرتو فرابنفش را به صورت نسبی مشخص می‌کند تا مردم بر مبنای آن توصیه های حفاظتی را برای آسیب کمتر رعایت کنند.

معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه شاخص UV Index دارای ۵ سطح است، گفت: اگر شاخص ۲ یا کمتر از ۲ باشد، میزان خطر آن بسیار کم است. اگر میزان شاخص از ۳ تا ۵ باشد، میزان خطر آن متوسط قلمداد می‌شود. هنگامی که شاخص اشعه فرابنفش از ۳ تا ۵ و میزان خطر به صورت متوسط باشد، توصیه می‌شود که افراد از عینک آفتابی و کرم ضدآفتاب با SPF ۱۵، کلاه لبه دار و لباس آستین بلند به ویژه هنگامی که در فضای آزاد قرار دارند، استفاده کنند. همچنین در حد امکان در سایه قرار گیرند تا میزان مواجهه کمتر شود.

شاهسونی درباره شاخص «خطرناک» اشعه فرابنفش توضیح داد: هنگامی که اشعه فرابنفش از ۶ تا ۷ باشد به عنوان شاخص خطرناک قلمداد می‌شود و آن را با رنگ نارنجی نشان می‌دهند. استفاده از عینک آفتابی، کلاه لبه دار، لباس آستین بلند، حضور در سایه، حضور حداقلی در فضای آزاد از ساعت ۱۱ تا ۱۶ و استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF حداقل ۱۵ توصیه می‌شود تا مواجهه کمتری با اشعه داشته باشند.

معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره شاخص بسیار زیاد اشعه فرابنفش توضیح داد: هنگامی که شاخص از عدد ۸ تا ۱۰ باشد، میزان خطر بسیار زیاد است. اجتناب از تردد در ساعات ۱۱ تا ۱۶ توصیه می‌شود و در صورت تردد می‌بایست از کلاه لبه دار، کرم ضدآفتاب با حداقل SPF ۱۵، لباس آستین دار و عینک آفتابی مناسب استفاده کنند. وی با بیان اینکه در شرایط فعلی شاخص اشعه فرابنفش میان ۹ تا ۱۱ متغیر است، ادامه داد: هنگامی که شاخص اشعه فرابنفش از عدد ۱۱ فراتر رود، خطر شدید دارد و اجتناب از تردد در ساعات ۱۱ تا ۱۶ توصیه می‌شود و در صورت تردد می‌بایست از کلاه لبه دار، کرم ضدآفتاب با حداقل SPF ۱۵، لباس آستین دار و عینک آفتابی مناسب استفاده کنند. کرم ضدآفتاب در این شرایط می‌بایست هر ۲ ساعت تکرار شود.

شاهسونی با بیان اینکه اشعه فرابنفش یک عامل خطر محیطی برای انسان ها به حساب می‌آید، گفت: تخریب لایه اوزون سبب افزایش پرتاب فرابنفش شده است. البته مقدار کمی از اشعه فرابنفش برای انسان ها مفید است و سبب تولید ویتامین D می‌شود. پرتو فرابنفش برای درمان برخی بیماری ها مانند راشیتیزم و آگزما با نظر پزشک متخصص انجام می‌شود. مواجهه طولانی مدت انسان با پرتوی فرابنفش می‌تواند سبب مشکلات مزمن پوستی مانند پیری زودرس و سرطان پوست شود. آفتاب سوختگی و برنزه شدن از شایع ترین عوارض مواجهه بیش از حد با اشعه ماورابنفش است. مواجهه طولانی مدت می‌تواند سبب تغییرات غیرقابل بازگشت در سلول ها، بافت های و رگ های خونی می‌شود که پیری زودرس پوست را در پی دارند.

وی ادامه داد: بنابراین اشعه فرابنفش می‌تواند پوست را تحت تاثیر قرار دهد و این در حالی است که پوست وظایف متعددی مانند خنک نگه داشتن بدن، جلوگیری از جراحات و حفظ آب بدن را برعهده دارد. آفتاب سوختگی یا همان قرمزی پوست، از اثرات حاد مواجهه بیش از حد با اشعه فرابنفش است. همچنین مواجهه چند روزه با اشعه فرابنفش سبب تولید «ملانین» در بدن می‌شود که برنزه شدن را در پی دارد. میزان برافروختگی با توجه به نوع و رنگ پوست تغییر می‌کند.

معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه برخی افراد در مواجهه طولانی مدت با اشعه فرابنفش هستند، گفت: کارگران ساختمانی و کشاورزان جزو افرادی هستند که در مواجهه طولانی مدت با اشعه فرابنفش قرار دارند. این مواجهه می‌تواند سبب ایجاد خال، کک و مک و پیری زودرس پوست شود. در مجموع خطر بروز سرطان پوست در صورت مواجهه طولانی مدت با اشعه فرابنفش بدون استفاده از وسایل مراقبتی و حفاظتی وجود دارد؛ این درحالیست که سرطان پوست، شایع ترین و قابل پیشگیری ترین سرطان است. شاهسونی درباره نقش پرتو فرابنفش در بروز سرطان پوست ادامه داد: پرتوی فرابنفش در صورت مواجهه طولانی مدت و بدون حفاظت، بیش از ۱.۵ میلیون سرطان ایجاد می‌کند؛ اما با راهکارهایی مانند اجتناب از حضور در فضای باز از ساعت ۱۱ تا ۱۶، استفاده از عینک آفتابی استاندارد، لباس آستین بلند، کرم ضدآفتاب و حضور در سایه در صورت حضور در فضای باز می‌توان از آن جلوگیری کرد. بازم تاکید می‌کنم که سرطان پوست به دلیل مواجهه طولانی مدت با اشعه فرابنفش ایجاد می‌شود.

وی درباره تاثیر اشعه فرابنفش بر چشم گفت: تاثیر اشعه فرابنفش برای کارگران و کشاورزان و کسانی که در فضای باز اشتغال دارند، می‌تواند سبب آب مروارید شود. سالمندانی که در فضای باز

اشتغال داشته اند، به طور معمول به آب مروارید مبتلا می شوند. گزارش سازمان جهانی بهداشت بیانگر این است که یک نفر از هر چهار کارگر در مواجهه با سطوح بالای اشعه فرابنفش قرار دارند که به دلیل اشتغال در فضای باز است. مواجهه کارگران در فضای باز با نور خورشید خطر ابتلا به سرطان پوست را بیش از ۶۰ درصد افزایش می دهد.

شاهسونی گفت: با راهکارهایی ساده مانند پرهیز از حضور در فضای باز از ساعات ۱۱ تا ۱۶ و اعمال تمهیداتی برای شاغلان در فضای باز، می توان خطر مواجهه با نور خورشید را برای کارگران کاهش داد. همچنین استفاده از وسایل مراقبتی برای کارگران توصیه می شود.

معاون مرکز تحقیقات کیفیت هوا و تغییر اقلیم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پایان صحبت هایش گفت: مردم می توانند با نصب اپلیکیشن هایی مانند SUN SMART از عدد لحظه ای شاخص ماوراء بنفش اطلاع پیدا کنند.