



هشدار وزارت بهداشت نسبت به آسیب‌های نور خورشید/ لزوم محافظت از پوست و چشم در تمام فصول/ آفتاب‌سوختگی و سرطان پوست از عوارض تجمعی پرتو فرابنفش است

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اشاره به مخاطرات ناشی از تابش مستقیم نور خورشید گفت: پرتوهای فرابنفش (UV) در عین اینکه برای تولید ویتامین D ضروری هستند، در صورت مواجهه بیش از حد می‌توانند آسیب‌های جدی و تجمعی به سلامت پوست و چشم وارد کنند.

مهندس محسن فرهادی، رئیس مرکز سلامت محیط وزارت بهداشت در گفتگو با وبدا، با بیان اینکه سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند افراد دو تا سه بار در هفته و هر بار به مدت ۵ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرند، افزود: این میزان برای کمک به تولید کافی ویتامین D در بدن کفایت می‌کند و نیازی به مواجهه بیشتر وجود ندارد.

فرهادی گفت: آفتاب سوختگی، پیری زودرس پوست، سرطان پوست و بیماری‌های چشمی از جمله عوارض شایع مواجهه مداوم و بی محافظت با اشعه فرابنفش هستند. این آسیب‌ها به ویژه در افرادی که پوست، مو و چشم روشن دارند یا در معرض داروها و مواد آرایشی حساس کننده به نور قرار دارند، شایع‌تر است.

وی با اشاره به اینکه عوامل محیطی گوناگون می‌توانند شدت پرتو UV را افزایش دهند، توضیح داد: زمان روز (به ویژه بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر)، فصل تابستان، ارتفاع از سطح دریا، ضخامت لایه ازن، نوع پوشش ابر و بازتابش نور از سطح‌هایی مانند برف، شن و آب از جمله عوامل مهم در شدت تابش UV هستند.

توصیه‌های وزارت بهداشت برای کاهش آسیب‌های نور خورشید

فرهادی تأکید کرد: برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از نور خورشید، لازم است مردم در ساعات اوج تابش خورشید، تا حد امکان در سایه بمانند. از لباس‌های پوشیده و روشن برای محافظت از بازوها و پاها استفاده کنند. کلاه لبه دار برای محافظت صورت، گوش‌ها و گردن به کار ببرند و از عینک آفتابی استاندارد با قابلیت جذب UVA و UVB استفاده نمایند.

وی همچنین توصیه کرد: کرم ضدآفتاب با SPF 30 یا بالاتر به طور روزانه و به ویژه در فضای باز استفاده شود.

به گفته مهندس فرهادی، کودکان باید به طور ویژه در برابر نور خورشید محافظت شوند.

وی تصریح کرد: حتی در روزهای ابری یا خنک نیز اشعه فرابنفش می‌تواند مضر باشد و نباید نادیده گرفته شود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار در پایان خاطرنشان کرد: محافظت از پوست و چشم در برابر پرتو فرابنفش، نه فقط در تابستان بلکه در تمام طول سال ضروری است و توجه به این نکات می‌تواند از بروز بیماری‌های پوستی و چشمی در بلندمدت جلوگیری کند.