



## پرتوهای فرابنفش Ultraviolet Radiation

### پرتوهای فرابنفش چیستند؟

می‌تواند سبب پیری زودرس لنزهای چشم شما و منجر به آب مروارید، رشد غیرسرطانی بافتها (pterygium)، از دست دادن بینایی (دژنراسیون ماکولا) و سرطان پلک شود.

پرتوهای فرابنفش یا اشعه ماوراء بنفش عمدتاً از خورشید به عنوان بخشی از طیف الکترومغناطیسی (نور) به ما می‌رسند. پرتوهای فرابنفش طول موجی کوتاه‌تر از پرتوهای مرئی دارند، به همین دلیل ما نمی‌توانیم آنها را ببینیم یا احساس کنیم. تخت‌های برنزه شدن و وسایل جوشکاری از منابع مصنوعی پرتوهای فرابنفش هستند.

### چه کسی در معرض خطر بیشتر پرتوهای فرابنفش است؟

کودکانی که مرتب در آفتاب هستند، در برابر پرتوهای فرابنفش آسیب پذیری بیشتری دارند. افراد جوانی که از تخت‌های برنزه شدن استفاده می‌کنند نیز در خطراند.

### پرتوهای فرابنفش چقدر زیانبار هستند؟

وقتی بدن‌تان در معرض پرتوهای فرابنفش قرار گیرد، ملانین (یک رنگدانه پوستی) بیشتری تولید و متصاعد می‌کند که بتواند اشعه ماوراء بنفش را جذب کند. این باعث تیره‌تر شدن پوست می‌شود و علامت آسیب پوستی است.

### چه وقت و کجا در معرض خطر بیشتری هستم؟

آفتاب مستقیم در تابستان در قوی‌ترین حالت خود است. حدود ۸۰ درصد پرتوهای فرابنفش بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر متصاعد می‌شوند و در مناطق نزدیک استوا و ارتفاعات بلند، بیشترین شدت خود را دارند. حتماً در انتخاب ساعت سفر خود دقت کنید. ابر، غبار و مه از فرد در برابر پرتوهای فرابنفش محافظت نمی‌کنند. بازتاب آفتاب از آب، ماسه، برف و بتون می‌تواند میزان تماس با پرتوهای فرابنفش شدت بیشتری بدهد. برای مثال، بازتاب پرتوهای فرابنفش از برف تازه میزان آن را تقریباً دو برابر می‌کند.

پرتوهای فرابنفش دو نوع هستند: UVB و UVA. هر دوی این پرتوها خطر جدی برای سلامتی به شمار می‌آیند، زیرا UVA و UVB بر پوست، چشم و دستگاه ایمنی تأثیر می‌گذارند.

### چگونه می‌توانم از خود و خانواده‌ام محافظت کنم؟

#### برنامه داشته باشید

فعالیت‌های خود در هوای آزاد را برای قبل از ساعت ۱۰ صبح یا پس از ۴ بعدازظهر برنامه‌ریزی کنید. تا حد ممکن، در سایه بمانید و در ساحل و پارک از چتر استفاده کنید. نوزادان زیر یک سال را در تماس مستقیم با آفتاب شدید قرار ندهید.

UVA سبب برنزه شدن فوری پوست (تیرگی ملانین پوست) می‌شود. تماس مکرر با UVA می‌تواند به پیر شدن زود هنگام پوست، برای مثال ایجاد چین و چروک، خالهای پیری و شلی پوست شود. همچنین ممکن است باعث بعضی سرطان‌های پوست شود.

#### لباس محافظ بپوشید

پیراهن و شلوار رنگ روشن با آستین و پاچه بلند بپوشید، عینک آفتابی با قابلیت محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش بزنید و از کلاه لبه پهن استفاده کنید. کلاههای ورزشی مانند کلاه بیس‌بال که گوشها و پشت گردن را نمی‌پوشاند، نپوشید. اگر لباس‌تان بدن‌نما باشد، پرتوهای فرابنفش از آن رد خواهد شد. لباس‌های محافظتی در برابر آفتاب که برای شنا و بازی در فضای

UVB مضرتر از UVA است. با تحریک پوست به تولید ملانین بیشتر، این اشعه باعث برنزه شدن بعدی پوست می‌شود. UVB عامل آفتاب سوختگی و بیشتر سرطان‌های پوستی، آب مروارید و سرطان‌های چشم است.

هر بار برنزه شدن یا آفتاب سوختگی به سلولهای پوستی و دی.ان.ای آسیب می‌زند. ممکن است سالها طول بکشد تا تماس مکرر با آفتاب آثار خود را نشان دهد.

پرتوهای فرابنفش به سلامتی چشم‌های شما آسیب می‌رسانند. برای مثال، تماس با پرتوهای فرابنفش

آزاد طراحی شده‌اند، نیز می‌توانند به محافظت از فرد کمک می‌کنند.

### نوع پوست خود را بشناسید

حساسیت شما به پرتوهای فرابنفش بستگی به میزان رنگدانه در پوست و توان برنزه شدن پوست دارد. افراد با پوست و چشم‌های روشن، که پوستشان معمولاً زود می‌سوزد، در خطر آسیب پوستی بیشتری قرار دارند. برای اطلاعات بیشتر، منبع «از خود در مقابل پرتوهای فرابنفش مراقبت کنید» را در این آدرس ببینید:

[www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704.E713B64EB5A81BFB57D076F053](http://www2.gov.bc.ca/gov/topic.page?id=CD0704.E713B64EB5A81BFB57D076F053)

اگر به دلیل مشکل پزشکی یا مصرف دارو به آفتاب حساسیت دارید، ممکن است حتی از تماس محدود با پرتوهای فرابنفش نیز دچار حساسیت پوستی یا سوختگی شدید شوید.

### پرهیز از تخت‌های برنزه شدن

از استفاده از تخت‌های برنزه شدن پرهیزید. سازمان بهداشت جهانی دریافته است که پرتوهای فرابنفش ناشی از تخت‌های برنزه شدن باعث سرطان پوست می‌شوند. خطر ملانوما (شدیدترین نوع سرطان پوست)، در صورت استفاده از تخت‌های برنزه شدن در سن زیر ۳۵ سال، تا ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. برای اطلاعات بیشتر، منبع «تخت‌های برنزه شدن» را در این آدرس ببینید:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds)

### آیا کرم ضدآفتاب از من در مقابل پرتوهای فرابنفش محافظت می‌کند؟

بهترین راه محافظت در مقابل پرتوهای فرابنفش دوری گزیدن از آفتاب است. اگر نیاز دارید در آفتاب باشید، کرم ضدآفتاب بهترین راه محافظت در مقابل پرتوهای فرابنفش است. شما همچنین می‌توانید با پوشیدن لباس‌های محافظتی از خود مراقبت کنید.

کرم ضدآفتاب از مقدار پرتوهای فرابنفش جذب شده توسط پوست می‌کاهد. با استفاده از ضدآفتاب می‌توانید در مقایسه با وقتی که از ضدآفتاب استفاده نمی‌کنید مدت بیشتری در آفتاب بمانید.

فاکتور حفاظت از آفتاب (SPF) کرم ضدآفتاب نشان می‌دهد پس از چه مدت تماس با آفتاب پوستتان شروع به سوختن خواهد کرد. انجمن متخصصان پوست کانادا SPF ۳۰ را توصیه می‌کند، که ۹۷ درصد از پرتوهای UVB پرتوهای «سوزاننده» را مسدود می‌کند. SPF ۵۰، ۹۸ درصد و SPF ۱۰۰، ۹۹ درصد پرتوها را مسدود می‌کند. کرم ضدآفتاب باید واجد «طیف گسترده» باشد، یعنی هم UVB و هم UVA را مسدود کند. از برق لب با حداقل SPF ۳۰ استفاده و هر یک ساعت یک بار آن را تجدید کنید.

### چه قدر کرم ضدآفتاب بزنم؟

برای بهترین حفاظت، باید پوست برهنه خود را به طور کامل بپوشانید. ۳۰ دقیقه پیش از بیرون رفتن، کرم ضدآفتاب بزنید تا پوست آن را جذب کند. ضدآفتاب را پس از شنا یا عرق کردن تجدید کنید تا اثر خود را حفظ کند.

اگر کودکان باید در آفتاب باشند، می‌توانید ضدآفتاب را به قسمت‌هایی از پوست که با لباس یا کلاه پوشیده نیستند، بزنید. ضدآفتاب را برای نوزادان زیر ۶ ماه استفاده نکنید.

### چشمان خود را باید چگونه بپوشانم؟

عینک آفتابی باید حداقل ۹۰ درصد در برابر UVA و ۹۵ درصد در مقابل UVB حفاظت ایجاد کند. عینک آفتابی کودک باید در مقابل هر دوی UVA و UVB ۹۹ تا ۱۰۰ حفاظت ایجاد کند. عدسی بزرگ و طرح کنارپوش می‌تواند چشم‌ها را خوب بپوشاند.

### ضریب فرابنفش چیست؟

ضریب فرابنفش شدت پرتوهای فرابنفش کنونی در محل زندگی شما را نشان می‌دهد. اگر این ضریب ۳ یا بالاتر باشد، حتماً باید خوب از خود حفاظت کنید. برای اطلاع روزانه از پیش بینی ضریب فرابنفش، این منبع را ببینید.

[https://weather.gc.ca/forecast/public\\_bulletin/s\\_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao](https://weather.gc.ca/forecast/public_bulletin/s_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao)

### کسب اطلاعات بیشتر

برای اطلاعات بیشتر درباره محافظت در برابر آفتاب، این پرونده اطلاع رسانی را ببینید: [HealthLinkBC](http://HealthLinkBC) File #26 ایمنی کودکان در برابر نور خورشید



BC Centre for Disease Control  
An agency of the Provincial Health Services Authority

برای دیگر پرونده‌های آگاهی‌رسانی هلت‌لینک‌بی‌سی، از وبسایت [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) یا واحد بهداشت همگانی محل زندگی خود دیدن کنید. برای دریافت اطلاعات و راهنمایی‌های بهداشتی غیر اضطراری، از وبسایت <https://www.healthlinkbc.ca> دیدن کنید یا با شماره 1-8-1 (به رایگان) تماس بگیرید. برای کمک به ناشنویان یا کم‌شنوایان، با 1-7-1 تماس بگیرید. در صورت درخواست، خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان ارائه می‌گردد.