



طفلك وحروق الصيف



الصيدلي
مساعد العظيمة
مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية

أشعة الشمس وعلاقتها بجلد طفلك :

جلد طفلك حساس جدا وتقع مسؤولية حمايته عليك ، إن حرقه الشمس تلحق الضرر به . قد تسبب حرقه الشمس الحمى والجفاف أيضا . أن الإفراط في حروق الشمس والتعرض المباشر للأشعة على مدى سنوات لا يسبب فقط الإصابة بسرطان الجلد ، بل الإصابة أيضا بالتجاعيد الجلدي .

يحدث غالب التعرض المباشر لأشعة الشمس ، نسبة ٦٠٪ إلى ٨٠٪ قبل أن تصل إلى السنة الثامنة عشرة من العمر . لان الأطفال يقضون غالب أوقاتهم خارج المنزل أكثر مما يقضيه الكبار وخصوصا في فصل الصيف .

مخاطر الإصابة بحروق الشمس :

أظهرت الدراسات أن بثرتين أو أكثر من بثور حرقه الشمس في مرحلة الطفولة أو المراهقة تزيدان من مخاطر الإصابة بسرطان الجلد في وقت لاحق من العمر . لذا فمن الضروري جدا حماية الأطفال والشباب من حروق الشمس .



إن جلد الطفل الحساس هو ارفع من جلد الشخص الكبير وأن الطفل يكون اسهل عرضة للإصابة بحرقه الشمس من الشخص الكبير . حتى الأطفال الذي يولدون بجلد قاتم طبيعى يحتاجون أيضا للحماية .

إن الأيام الدافئة المشمسة هي أيام رائعة . الشمس تترك أثرا طيبا على جلدك . والشئ الذي تشعر به جيدا ، ولكن قد يكون سيئا جدا لك ولأسرتك وخاصة لطفلك . قبل أن تأخذني طفلك للحديقة ، البحر ، أو حتى إلى الحديقة الخلفية من المنزل .

توفر الشمس الطاقة لجميع الكائنات الحية على سطح الأرض . ولكن قد تكون ضارة أيضا . الأشعة فوق البنفسجية قد تسبب حرقه الشمس وسرطان الجلد . الشمس هي السبب الرئيسي للإصابة بسرطان الجلد ، وسرطان الجلد يمكن أن يحدث للأطفال والشباب ولكنه يقع في غالب الأحيان بين الكبار . ويصاب الكبار بسرطان الجلد لأنهم تلقوا كمية كافية من أشعة الشمس الضارة . ويحمل الجلد آثار كل حرقه شمس وكل صبغة شمس عاما بعد عام .

وتظهر آثار التعرض بصورة حادة عند التعرض للشمس الحارقة خلال فترة زمنية قصيرة، فتحدث التهابات بالجلد علي شكل احمرار مؤلم وبقعاعات، وينتهي الالتهاب بتقشير الجلد . وهذا التغير الحاد هو ما يطلق عليه حروق الشمس . ولكن عند التعرض المتكرر علي مدار السنين، يحدث تغييرات مزمنة، و أهمها ترهل الجلد وظهور تجاعيد وبقع بنية علي السطح، ويصيب الجلد مظاهر الشيخوخة المبكرة وسرطان الجلد .

جميع سرطانات الجلد ضارة ، والبعض منها وخصوصا الورم الغتامي الخبيث قد يكون مميتا إذا ترك بدون علاج . الورم الغتامي الخبيث هو السرطان الأكثر شيوعا وسط النساء بين ال ٢٥ وال ٣٠ من العمر وهو النمط الثاني لسرطان الثدي في النساء بين الثلاثين والخامسة والثلاثين من العمر . إن التعرض المباشر لأشعة الشمس في المرحلة المبكرة من الطفولة والبلوغ يساهم في الإصابة بسرطان الجلد .

احرص على عدم بذل أي مجهود جسماني شاق أثناء فترات التعرض الأولى للحرارة الشديدة .

■ نظم أوقات النشاطات التي تتطلب جهدا كبيرا بحيث تمارسها خلال أكثر أوقات اليوم برودة قدر الإمكان على سبيل المثال لا تمارس رياضة الجري لمسافات طويلة في وقت الظهيرة (وقت زوال الشمس) .

■ ارتد الملابس المصنوعة من أقمشة تحفظ برودة الجسم لأن الملابس الفضفاضة الفاتحة اللون المصنوعة من أقمشة مسامية تسمح بتبخر العرق وبذلك تساعد الجسم على تأدية واحدة من أهم وظائف العضوية للتبريد الذاتي .

■ البس الأحذية أو الصنادل التي تحمي قدميك من الحروق أثناء السير على الطرق .

■ استخدم قبعة وامكث في الظل كلما أمكن ذلك .

■ اشرب كمية وفيرة من المياه تفاديا للإصابة بالجفاف حتى وان لم تكن ظمأنا اشرب كميات كافية بشكل متكرر بدلا من تناول كمية كبيرة دفعة واحدة .

■ تجنب تناول الأملاح والكافيين بكثرة فكلاهما قد يؤدي إلى الإصابة بالجفاف وبدلا عن ذلك تناول ثمار الحمضيات والزيب والموز لتساعد على الاحتفاظ بالتوازن المطلوب في نسبة الأملاح المعدنية بالجسم .

■ ابتعد عن الحرارة من حين لآخر لتسترخ في مكان أكثر برودة اغتسل أو استحم بقطعة من الإسفنج لتبريد جسمك إذا كان ذلك ممكنا ومتاحا .

■ إن قضاء أوقات طويلة خارج المنزل في قيظ الصيف من شأنه إن يعرض أي شخص للإصابة الناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة ومع ذلك كن منتبها بشكل خاص إذا كنت تعاني من أحد الأعراض الخطرة التالية :

- اعتدال الصحة .
- الوزن الزائد .
- أمراض القلب والرتتين .
- نقص اللياقة البدنية .
- تقدم السن .
- الحمل .

إذا رأيت شخصا تبدو عليه أعراض مرضية ناجمة عن ارتفاع درجات الحرارة اطلب الرعاية الطبية على وجه السرعة وأعمل على تبريد جسم المصاب بنقله إلى مكان الظل مع استخدام مكيفات الهواء والماء .

لا تدع حرارة الصيف تمنعك من الاستمتاع بنشاطاتك المفضلة خارج المنزل واعلم بأنك لو وفرت سبل الوقاية

تقع مسئولية حماية طفلك عليك . ولا يستطيع الطفل أن يبلغك بوقت ارتفاع الحرارة لديه أو بداية تعرضه لحرقة الشمس ولا يستطيع التحرك إلى خارج منطقة الشمس إلى الظل دونما مساعدة .



حماية الطفل :-

■ تجنب التعرض لأشعة الشمس من العاشرة صباحا وحتى الرابعة عصرا وهي الفترة التي تشتد فيها أشعة الشمس فوق البنفسجية .

■ ضع على جسمك قدرا كافيا من الدهان الواقي قبل ٣٠ - ٦٠ دقيقة من التعرض لأشعة الشمس على ألا يقل عامل الوقاية في الدهان عن ١٥ درجة (SPF) وهي الدرجة التي تؤمن الوقاية من نوعين من أشعة الشمس فوق البنفسجية الأشعة فوق البنفسجية أ (UV-A) والأشعة فوق البنفسجية - ب (UV-B) كر استعمال الدهان كل ساعتين .

■ استعمل نظارات شمسية من نوعية جيدة بحيث تحجب أشعة الشمس فوق البنفسجية .

■ احم نفسك حتى في الأيام الغائمة لأن أشعة الشمس فوق البنفسجية قادرة على اختراق السحاب والضباب الخفيف .

■ وفر لأطفالك أقصى حماية ممكنة من أشعة الشمس لأن وقاية الجلد خلال ال ١٨ سنة من أشعة الشمس يمكن أن تحد من مخاطر الإصابة ببعض أنواع سرطان الجلد .

تعتبر الأمراض الناجمة من شدة حرارة الشمس من أخطر الأمراض المصاحبة لفصل الصيف وتظهر أعراضها عادة عندما يبذل المصاب جهدا بدنيا في مكان شديد الحرارة ومناخ عالي الرطوبة لذا عليك اتباع الإجراءات الاحتياطية التالية لتوفير أقصى حماية لك ولأفراد عائلتك :

■ عود جسمك على التكيف مع الطقس الحار بأن تمكث فقط لفترة قصيرة في الجو الحار مع بداية فصل الصيف ثم زد هذه الفترة تدريجيا مع مرور الوقت



معظم أشعة الشمس يمكن أن تأتي من خلال السحب في يوم قاتم ، لذا لا بد من استخدام الأجهزة الواقية من الشمس حتى في الأيام ذات السحب .

المواد الواقية من الشمس :

لا بد من اختيار المواد الواقية من الشمس المخصصة للأطفال ويمكن فحص هذه المواد بوضعها على معصم الطفل أولاً لمعرفة تفاعلها قبل استخدامها على كامل الجسم . استخدمها بحذر حول العينين ، وبتفادي استخدامها فوق الجفون . إذا بكى الطفل أو اشتكى بان هذه المواد تحرق عينيه ، استخدم نوع آخر أو مادة مصنوعة من ثاني أكسيد التيتانيوم أو أكسيد الزنك .

إذا أصيب الطفل بطفح جلدي اتصل بطبيب الأطفال لمعرفة بديل آخر . لدى اختيار مادة واقية من الشمس ابحث عن الملصق الذي يحمل عبارة (لكل الأشعة) (Broad- Spectrum) وهذا يعني إن هذه المادة تحمي ضد كل من الأشعة فوق البنفسجية ب والأشعة فوق البنفسجية أ . إن عامل الواقية من الشمس يجب أن يكون ١٥ على الأقل . استخدام المادة الواقية من الشمس بكمية كافية ثم افركها جيدا لتتأكد من تغطية جميع المناطق المعرضة للشمس وخاصة وجه الطفل ، الأنف ، الأذن ، القدمين ، اليدين ، حتى ظهر الركبتين . استخدمها قبل ٣٠ دقيقة من الخروج من المنزل . المادة الواقية من الشمس تحتاج لوقت كاف قبل إن تتفاعل مع الجلد .

لا بد من اختيار مادة واقية من الشمس مقاومة للماء أو مضادة للماء . المواد الواقية للشمس والمضادة للماء . يجب إعادة استعمالها مرة كل ساعتين ، خصوصا إذا كان طفلك يلعب في الماء . أكسيد الزنك مادة فعالة ويمكن استعمالها كواقية إضافية على الأنف ، الخدين ، فوق الأذنين ، وعلى الكتفين . يجب إن تعلم أن المواد الواقية من الشمس يتم استخدامها كحماية من الشمس وليست للجلوس تحت أشعة الشمس لأطول فترة ممكنة .

كن مثالا يحتذي به :

اجعل الحماية من الشمس ممارسة تقوم بها العائلة على نحو منظم . طفلك يحتاجك للحماية من الشمس ومن حروق الشمس . وبما أن الأطفال يتعلمون بالتقليد ، يمكنك أن تكون أفضل معلم له بممارسة الحماية من الشمس بنفسك . قم بتعليم أفراد أسرتك بكيفية الحماية للجلد من أشعة الشمس .

لك ولأفراد أسرتك باتباع هذه الإجراءات الخاصة بالسلامة لن تفوتك فرصة الاستمتاع بضوئنا أشعة الشمس الساحرة .

اتبع الإرشادات البسيطة التالية لحماية طفلك من حروق الشمس وسرطان الجلد في مرحلة لاحقة :

يجب الإبقاء على الأطفال دون الشهر السادس من العمر بعيدين عن أشعة الشمس المباشرة . حافظ على طفلك تحت الظل أو تحت شجرة مظلة أو تحت غطاء عربة الأطفال .

يجب أن يرتدي الطفل ملابس تغطي كامل جسمه مثل الملابس الخفيفة المريحة ، القمصان ذات الأكمام الطويلة و القبعات ذات الأطراف التي تغطي الوجه وتغطي الأذنين .

يجب اختيار الملابس ذات النسيج المتماسك . الملابس ذات النسيج المتماسك لتحمي الجسم بصورة افضل من الملابس الفضفاضة . إذا كنت لم تكن متأكدا من شدة تماسك الملابس اعرض الملابس للإضاءة أو أمام نافذة وانظر إلي كمية الإضاءة التي تظهر من خلالها . كلما كانت كمية الإضاءة قليلة كلما كانت الملابس جيدة . الملابس المصنوعة من القطن هي باردة وتوفر حماية أكثر .

حينما تستخدم قبعة ذات طرف ، تأكد من أن الطرف يتجه إلى الأمام لوقاية وجه الطفل . النظارات بحجم الطفل ومزودة بحماية من الأشعة فوق البنفسجية هي أيضا مفيدة لحماية أعين الطفل .

تذكر الحقائق التالية بشأن أشعة الشمس :

تكون أشعة الشمس في أقصى شدتها بين الساعة العاشرة صباحا والرابعة عصرا . لا بد من الإبقاء على



طفلك بعيد عن أشعة الشمس خلال هذه الساعات . إن أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة يمكن أن تنعكس من الرمال ، الجليد أو الخرسانة ، وبالتالي يجب اخذ الحذر من هذه الأماكن .

التعرض مستمر. لذلك يجب تعليم الأطفال الذين لديهم حساسية ضوئية المحافظة على استعمال الواقي وبطريقة روتينية كما يستعملون فرشاة أسنان.

الواقيات الشمسية للشفاه " SPF 10 " متوقرة ويجب استخدامها لحماية الشفاه من الأذية الإشعاعية.

وقاية العين من تأثير الأشعة فوق البنفسجي باستخدام نظارات شمسية خاصة ذات قدرة على حصر UVA و UVB القبة ذات الحيز العريض يمكن استخدامها أيضاً لحماية قليلة.

واقيات الشمس واسعة الطيف SPF15 على الأقل من النوع ١٥ يؤدي إلى حماية ضد حروق الشمس خاصة للأشخاص ذوي الجلد الأشقر.

من المهم جداً تقليل التعرض للشمس من الساعة ١٠



الى الساعة ٤ عصرا ومحاولة البقاء في الظل لا يعطي وقاية كاملة من تأثير الشمس حيث إن الرمل - الماء - الثلج والعشب تعكس أشعة UV حتى لو كان الجسم في منطقة الظل.

المظلة تستخدم خارج المنزل وفي شواطئ البحر والمظلة الشمسية يمكن أن تعطي بعض الحماية - الحماية الأكثر فعالية في كل الحالات هي حاصرات الشمس واسعة الطيف.

بارامينونوثيك أسيد ومشتقاته هو عال واقي شمسي شعبي. واقيات الشمس الحاوية على بارامينونوثيك أسيد استرات، فينيل، وبنزيل السالسيلا، بنزيل سينامات، دي غالويل تري أوليات (محسن ضيائي) تستخدم كواقيات شمس.

يجب ملاحظة إن بعض واقيات الشمس قد تسبب حساسية ضيائية. لذا من المهم أن تختار الواقي الشمسي غير المحسس.

طرق الوقاية من تأثيرات الشمس

التأثيرات المؤذية لأشعة الشمس أقوى ما تكون بين الساعة ١٠ صباحاً والرابعة ظهراً.

١ - استخدام واقيات الشمس واسعة الطيف مع عامل واقي شمسي.

٢ - تكرار وضع واقي الشمسي كل ساعتين خارج المنزل، حتى في الأيام الغائمة خاصة على شواطئ البحار والمناطق الثلجية.

٣ - لبس لباس واقي مشدود، مثل قمصان بأكمام طويلة وسراويل طويلة.

٤ - لبس قبعة عريضة الحواف ونظارات شمسية خارج المنزل.

٥ - الوقوف في الظل قدر المستطاع، إذا كان ظلك أقصر منك، يحتمل أنك تتعرض لأذية شمس أكثر.

٦ - تجنب السطوح العاكسة.

٧ - الأطفال أكثر حساسية لتأثيرات الشمس.

٨ - قلل من التعرض للشمس.

٩ - تجنب أسرة مذبوغة بالجلد.

١٠ - تجنب المحسسات الضوئية سواء كانت أدوية أو نباتات أو أشجار.



واقيات الشمس

sun Screens

واقيات الشمس هي مانعات للأشعة فوق البنفسجية، وتحوي مكونات مثل استرات البارامينونوثيك أسيد، مثيل، فينيل، وبنزيل حمض الصفحات، بنزيل سينامات، دي جالويل تري أوليات (محسس ضيائي)، ٤- ايزوبروسبيل دي بنزويل ميثان، ٣- (٤- مثيل بنزليدين) - كافور و٤ - رباعي بوتيل - ٤ ميثوكسي دي بنزويل ميثان.

واقيات الشمس متوفرة في الأسواق منذ عام ١٩٢٨ بشكل مطريات من بنزيل سينامات وأخيراً الواقيات الضوئية الأخرى المتوفرة بشكل ثنائي سلفات الكينين وكينين أوليات.

واقيات الشمس عادة تعكس وتنتشر الإشعاعات فوق البنفسجية وبذلك تحمي الجلد لفترة محدودة تعتمد على نوع الواقي. يجب وضع الواقي قبل عشرين دقيقة من بدء التعرض للشمس ويعاد وضعه كل ساعتين طالما