



## پرتو فرابنفش

# Ultraviolet Radiation

### پرتو فرابنفش چیستند؟

فرابنفش در مناطق نزدیکتر به خط استوا و در ارتفاعات شدیدتر است. به هنگام سفر به این موضوع توجه داشته باشید. ابر و مه از شما در برابر پرتوهای فرابنفش محافظت نمی‌کنند. بازتاب نور آفتاب از سطح آب، ماسه، برف، و بتون می‌تواند میزان تماس با پرتوهای فرابنفش را شدت ببخشد. برای مثال، بازتاب پرتوهای فرابنفش از سطح برف تازه میزان آن را تقریباً دو برابر می‌کند.

پرتوهای فرابنفش (UV) به عنوان بخشی از طیف الکترومغناطیسی (نور) عمدتاً از تابش خورشید به ما می‌رسند. پرتوهای فرابنفش طول موجی کوتاه‌تر از پرتوهای مرئی دارند، از این رو ما نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم یا حس کنیم. تخت‌های برنزه کردن یا لوازم جوشکاری از منابع مصنوعی پرتوهای فرابنفش هستند.

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

#### برنامه داشته باشید

فعالیت‌های فضای باز را برای پیش از ۱۰ صبح یا پس از ۴ بعدازظهر برنامه‌ریزی کنید. تا جایی که ممکن است، در سایه بمانید و در ساحل یا پارک از چتر استفاده کنید. کودکان زیر ۱ سال را هرگز در معرض تابش شدید و مستقیم آفتاب قرار ندهید.

#### لباسی بپوشید که از شما محافظت کند

شلوار و پیراهن آستین‌بلند با رنگ روشن بپوشید، از عینک آفتابی با قابلیت محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش و کلاه لبه‌پهن استفاده کنید. از کلاه‌های بیسبال که گوش‌ها و پشت گردن را نمی‌پوشانند استفاده نکنید. پرتوهای فرابنفش می‌توانند از لباس‌های بدن‌نما عبور کنند. پوشیدن لباس‌های محافظ در برابر آفتاب که مخصوص شنا و فعالیت‌های فضای باز هستند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

#### نوع پوست خود را بشناسید

حساسیت شما نسبت به پرتوهای فرابنفش بستگی به میزان رنگدانه‌ها و قابلیت برنزه شدن پوستتان دارد. کسانی که رنگ پوست و چشمشان روشن است و معمولاً دچار آفتاب‌سوختگی می‌شوند بیش از همه در معرض خطر آسیب‌های پوستی هستند. برای دریافت اطلاعات بیشتر مطلب *محافظت از خود در برابر پرتوهای فرابنفش (UV)* را در این آدرس مطالعه کنید- [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation).

اگر به دلیل شرایط پزشکی یا مصرف دارو نسبت به آفتاب حساس هستید، حتی قرارگیری محدود در معرض پرتوهای فرابنفش می‌تواند موجب تحریک یا سوختگی شدید پوست شما شود.

#### از تخت‌های مخصوص برنزه کردن استفاده نکنید

از استفاده از تخت‌های مخصوص برنزه کردن بپرهیزید. طبق یافته‌های سازمان بهداشت جهانی، قرارگیری در معرض پرتوهای فرابنفش بر روی تخت‌های مخصوص برنزه کردن موجب ابتلا به سرطان پوست می‌شود. برای کسانی که استفاده از تخت‌های مخصوص برنزه کردن را پیش از ۳۵ سالگی آغاز می‌کنند، خطر ابتلا به ملانوما (خطرناک‌ترین نوع سرطان پوست) تا ۷۵ درصد افزایش می‌یابد. در بریتیش کلمبیا، استفاده از این تخت‌ها برای افراد زیر ۱۸ سال ممنوع است. برای دریافت اطلاعات بیشتر، مطلب تخت‌های مخصوص برنزه کردن را در آدرس زیر مطالعه کنید:

### پرتوهای فرابنفش چقدر زیانبار هستند؟

وقتی بدن شما در معرض پرتوهای فرابنفش قرار می‌گیرد، برای جذب این پرتوها ملانین (نوعی رنگدانه‌ی پوستی) بیشتری تولید و آزاد می‌کند. این امر تیره شدن پوست را موجب می‌شود و نشانه‌ی آسیب پوستی است.

پرتوهای فرابنفش دو نوع هستند. UVA و UVB. هر دو نوع تهدیدی جدی برای سلامتی به شمار می‌آیند، چرا که UVA و UVB می‌توانند در پوست، چشم‌ها و دستگاه ایمنی تأثیر بگذارند.

UVA به سرعت پوست را برنزه می‌کند (تیره شدن رنگدانه‌ی پوست شما). قرارگیری مکرر در معرض UVA می‌تواند موجب پیری زودرس پوست، برای مثال پیدایش چین و چروک، لکه‌های ناشی از بالا رفتن سن، و افتادگی پوست شود. این امر همچنین می‌تواند منجر به برخی سرطان‌های پوست شود.

UVB از UVA زیانبارتر است. با تحریک پوست به تولید ملانین بیشتر، این پرتو پوست را با تأخیر برنزه می‌کند. UVB عامل آفتاب‌سوختگی و بیشتر سرطان‌های پوست، همچنین آب مروارید و سرطان‌های چشم است.

هر بار برنزه کردن یا آفتاب‌سوختگی به سلول‌ها و دی.ان.ای پوست آسیب می‌زند. اثرات ناشی از قرارگیری مکرر در معرض تابش آفتاب می‌تواند سال‌ها بعد آشکار شود.

پرتوهای فرابنفش همچنین می‌توانند بر سلامت چشمان شما اثر بگذارند. برای مثال، قرار گرفتن در معرض پرتوی فرابنفش می‌تواند موجب پیری زودرس عدسی‌های چشم شود. این مسأله می‌تواند منجر به تاری دید (آب مروارید)، رشد غیر سرطانی بافت (ناخنک چشم)، کاهش بینایی (دژنراسیون ماکولا)، و سرطان پلک شود.

### چه کسانی بیشتر در معرض خطرات ناشی از پرتوهای فرابنفش هستند؟

کودکانی که مرتب در معرض تابش آفتاب هستند، در برابر اثرات پرتوهای فرابنفش آسیب پذیر هستند. جوانانی که از تخت‌های مخصوص برنزه کردن استفاده می‌کنند نیز در معرض خطر هستند.

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

تابش مستقیم آفتاب در تابستان از همیشه شدیدتر است و ۸۰ درصد تابش فرابنفش از ساعت ۸ صبح تا ۴ بعدازظهر رخ می‌دهد. تابش پرتوهای

[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 برابر پرتوهای فرابنفش محافظت می‌کند؟

بهترین راه محافظت از خود در برابر پرتوهای فرابنفش در آفتاب نبودن است. اگر ناچارید در آفتاب باشید، کرم ضدآفتاب بهترین راه محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش است. همچنین می‌توانید با پوشیدن لباس‌های محافظ میزان محافظت را بالا ببرید.

کرم ضدآفتاب میزان جذب پرتوهای فرابنفش توسط پوست را کاهش می‌دهد. با استفاده از کرم ضدآفتاب می‌توانید مدت زمان بیشتری در آفتاب بمانید.

ضریب محافظت در برابر آفتاب (SPF) کرم نشان می‌دهد چه مدت می‌توانید بدون این‌که دچار آفتاب‌سوختگی شوید در آفتاب بمانید. انجمن متخصصان پوست کانادا استفاده از کرم ضدآفتاب با SPF دست‌کم ۳۰ را توصیه می‌کنند، که راه نفوذ ۹۷ درصد از پرتوهای UVB – پرتوهای «سوزاننده» را سد می‌کند. SPF ۵۰ نفوذ ۹۸ درصد و SPF ۱۰۰ نفوذ ۹۹ درصد از این پرتوها را سد می‌کند.

همچنین کرم ضدآفتاب باید مخصوص «طیف گسترده» باشد، که در این صورت در برابر هر دو نوع پرتوهای UVA و UVB از پوست محافظت می‌کند.

از یک بالم لب با SPF حداقل ۳۰ استفاده و هر یک ساعت آن را تجدید کنید.

## چقدر باید کرم ضد آفتاب بزنم؟

برای دستیابی به بهترین محافظت، باید قسمت برهنه‌ی پوست خود را به‌طور کامل با کرم بپوشانید. ۳۰ دقیقه پیش از بیرون رفتن کرم

ضدآفتاب بزنید تا پوست فرصت جذب آن را داشته باشد. پس از شنا یا تفریح، ضدآفتاب خود را تجدید کنید تا اثرگذاری آن حفظ شود. از ضدآفتابی استفاده کنید که مورد تأیید انجمن متخصصان پوست کانادا است.

اگر فرزندان ناگزیر باید در معرض آفتاب باشد، قسمت‌هایی از پوست را که با لباس و کلاه پوشش داده نمی‌شوند با ضد آفتاب بپوشانید. به پوست کودکان زیر ۶ ماه ضدآفتاب نزنید.

## چگونه می‌توانم از چشمان خود محافظت کنم؟

عینک آفتابی باید دست‌کم ۹۰ درصد در برابر پرتوهای UVA و ۹۵ درصد در برابر پرتوهای UVB محافظت ایجاد کند. عینک آفتابی

کودکان و خردسالان باید در مقابل هر دو نوع پرتوی UVA و UVB ۹۹ تا ۱۰۰ درصد محافظت ایجاد کند. عدسی‌های بزرگ و طرح

دورپوش می‌توانند چشم‌ها را بهتر پوشش دهند.

## ضریب فرابنفش چیست؟

شاخص فرابنفش شدت کنونی پرتوهای فرابنفش در محل سکونت شما را نشان می‌دهد. اگر این ضریب ۳ یا بالاتر است، حتماً به‌خوبی از خود محافظت کنید. برای آگاهی از پیش‌بینی روزانه‌ی شاخص فرابنفش به

سایت زیر مراجعه کنید:

[www.weather.gc.ca/forecast/public\\_bulletins\\_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao](http://www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao)

## اطلاعات بیشتر

برای دریافت اطلاعات بیشتر پیرامون ایمنی در برابر آفتاب از سایت زیر

دیدن کنید [HealthLinkBC File #26 Sun Safety for Children](#)



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority