



## ایمنی کودکان در برابر نور خورشید Sun Safety for Children

همچنین می‌توانید خرید لباس و کلاه‌های سبک مقاوم در برابر نور خورشید که به طور خاص برای شنا یا بازی در فضای آزاد طراحی شده‌اند را در نظر بگیرید.

### کرم ضد آفتاب

متخصصان پوست به شدت توصیه می‌کنند که اگر خود یا فرزندتان در نور آفتاب هستید، حتماً از کرم ضد آفتاب با حفاظت در برابر UVA و UVB و دارای عامل حفاظت در برابر خورشید (SPF) 30 یا بیشتر استفاده کنید. همچنین از کرم لب دارای SPF یا فاکتور حفاظتی 30 یا بیشتر استفاده کنید. مواظب باشید که از محصولاتی استفاده کنید که به تأیید انجمن متخصصان پوست کانادا (Canadian Dermatology Association) رسیده باشند (نام یا آرم این انجمن باید بر روی برچسب محصول باشد).

در مورد تعداد کمی از کودکان، مواد شیمیایی موجود در برخی از کرمهای ضد آفتاب می‌تواند در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب، باعث جوش یا سوزش پوست شود. قبل از استعمال محصول به ناحیه‌ی گسترده‌ای از بدن، به طور آزمایشی آن را بر سطح کوچکی از پوست او بمالید، یا از یک کرم ضد آفتاب معدنی دارای پایه‌ی روی یا تیتانیوم استفاده کنید تا خطر واکنش پوستی را کاهش دهید.

کرم ضد آفتاب را 30 دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض نور خورشید استعمال کنید تا جذب پوست شود و از احتمال پاک شدن یا شسته شدن آن کم شود. کرم ضد آفتاب را مطابق دستورهای روی محصول به پوست خود بمالید و پس از شنا کردن یا زمان بازی فعال، هر چند ساعت این کار را تکرار کنید. شناگران و کسانی که زیاد عرق می‌کنند باید لوسیون ضد آب استفاده کنند.

در مورد کودکانی که لباس شنا می‌پوشند، مطمئن شوید که کرم ضد آفتاب تا زیر حاشیه‌های لباس آنها را بپوشاند تا از ناحیه‌های حساس، مانند بالای ران و سینه آنها محافظت شود. توجه ویژه‌ای به گوشها، پشت گردن، روی پاها و پشت زانوها داشته باشید. هنگامی که کرم ضد آفتاب را نزدیک چشمها می‌مالید مواظب باشید. ممکن است که کرم چشمها را اذیت کند، از مالیدن آن بر پلکهای بالا و پایین خودداری کنید.

کرمهای ضد آفتاب نیز مانند دیگر محصولات دارای تاریخ مصرف معینی هستند و به مرور زمان اثربخشی آنها کم می‌شود. تاریخ مصرف کرمهای ضد آفتاب قدیمی‌تر را نگاه کنید و اگر تاریخ مصرفشان گذشته باشد، کرم جدیدی تهیه کنید.

### آیا نور خورشید برای کودکان زیان‌آور است؟

کودکان دارای پوستی حساس هستند و چنانچه در معرض پرتو (اشعه) فرابنفش (UV) قرار گیرند، حتی در روزهای تمام ابری نیز می‌توانند به آسانی آسیب ببینند. قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید می‌تواند به آفتاب سوختگی، گرم‌زدگی/ضعف ناشی از گرما، انواع سرطانهای پوست، آب مروارید و دیگر بیماری‌های چشم بیانجامد در طول ماههای گرم تابستان، پوست حساس کودکان ممکن است در اثر تماس با سطوح داغ مانند سنگ یا آسفالت پیاده‌رو، نرده‌های فلزی بیرونی یا در خودروها دچار سوختگی شود.

پژوهش همچنین نشان داده است که پرتو فرابنفش بر روی سیستم ایمنی نیز تأثیر می‌گذارد، که به خطر بیشتر عفونت و کاهش اثربخشی واکسیناسیون می‌انجامد.

خورشید همچنین باعث پیری زودرس و آسیب دیدگی پوست می‌شود. با توجه به بازبهبودی که در فضای باز انجام می‌شوند، بیشترین میزان قرار گرفتن ما در معرض پرتو فرابنفش تا قبل از 18 سالگی روی می‌دهد. تا زمانی که به سن بزرگسالی می‌رسیم، بسیاری از ما به اندازه‌ی پرتو فرابنفش جذب کرده‌ایم که بتواند باعث سرطان پوست شود. با حفاظت از کودکان در برابر آفتاب سوختگی و ممانعت از قرار گرفتن بیش از حد آنها در برابر نور خورشید، می‌توانید خطر ابتلای آنها به سرطان پوست را به گونه‌ای چشمگیر کاهش دهید.

### چگونه می‌توانم فرزندم را از قرار گرفتن در معرض نور خورشید محافظت کنم؟

سعی کنید خردسالان نوپا و کودکان را در ساعتهای اوج تابش خورشید، یعنی از 10 صبح تا 4 عصر، دور از نور خورشید نگاه دارید. در این ساعتهای نور خورشید قویتر از اوقات دیگر است. هنگامی که خارج از ساختمان هستید، به دنبال یافتن درختان و سایر مکانهای سایه‌دار طبیعی برای بازی کودکان بگردید. اگر نمی‌توانید مکانی سایه‌دار بیابید، در صورت امکان از چتر استفاده کنید. اگر نمی‌توانید فرزندتان را دور از نور خورشید نگاه دارید، مطمئن شوید که با پوشیدن هوشمندانه در برابر خورشید «sun smart» و استعمال کرم ضد آفتاب، از پوست آنها محافظت شود.

### پوشاک هوشمندانه در برابر خورشید

فرزندتان را تشویق کنید که «نسبت به خورشید هوشمند» باشد. اطمینان یابید که فرزندتان لباس مناسب بپوشند. پارچه‌های ریزبافت در برابر خورشید حفاظت طبیعی ایجاد می‌کنند. اگر بتوانید به آسانی از خلال لباس سمت دیگر را ببینید، پس پرتو فرابنفش نیز می‌تواند از آن عبور کند. پیراهن آستین بلند و شلوار بهترین نوع پوشاک در برابر نور خورشید هستند. کلاه لبه پهن بدون بند، به ویژه کلاههایی که گردن را هم بپوشانند، توصیه می‌شود. از پوشیدن کلاه بیسبال که گوش و پشت گردن را نمی‌پوشانند خودداری کنید.

## آیا برای حفاظت از فرزندم در برابر نور خورشید و گرما باید پیشگیریهایی احتیاطی بیشتری انجام دهم؟

آری. نوزادان زیر 12 ماه حساسیت ویژه‌ای به پرتو فرابنفش و گرما دارند. بی‌خطرترین کار این است که نوزادان زیر 12 ماه را دور از نور آفتاب نگاه دارید. اگر قرار است که در فضای باز زیر نور خورشید باشید، سعی کنید برای نوزادتان سایبانی پیدا یا درست کنید. اگر نوزاد به اجبار در زیر نور خورشید قرار می‌گیرد، کرم ضد آفتاب را به بخشهای کوچکی از پوستش که با لباس یا کلاه پوشیده نمی‌شوند بمالید. کرم ضد آفتاب برای کودکان زیر 6 ماه توصیه نمی‌شود زیرا ممکن است آن را به چشم و دهانشان بمالند. حتماً از کرم ضد آفتاب مورد تأیید انجمن متخصصان پوست کانادا استفاده کنید.

نگذارید فرزندتان آب بدنش را از دست بدهد یا بیش از حد گرم شود. هنگامی که هوا گرم است، با دادن شیر مادر یا نوشیدنیهای مناسب دیگر در هر ساعت، اطمینان یابید که فرزندتان از آب کافی برخوردار می‌شود. هرگز کودکان را در خودرو تنها نگذارید.

## آیا باید چشمان فرزندم را در برابر نور خورشید حفاظت کنم؟

آری. همان پرتوهای فرابنفشی که به پوست فرزندتان آسیب می‌رسانند، می‌توانند به چشم او نیز صدمه بزنند. نوزادان و کودکان خردسال به ویژه در خطر هستند. استانداردهای عینکهای آفتابی بهبود یافته‌اند، و بیشتر مارکهای عینک آفتابی برای فیلتر کردن یا بازتاباندن پرتوهای فرابنفش ثمربخشند. به دنبال تهیه عینکهای آفتابی باشید که 99 تا 100 درصد حفاظت در برابر UVA و UVB ارائه می‌کنند.

هنگام خرید عینک آفتابی، ببینید که تا چه حد چشمها را محافظت می‌کنند. عینکهای دارای شیشه‌های بزرگ، عینکهایی که دارای اندازه مناسبی هستند و طراحیشان به گونه‌ای است که دور تا دور چشم را می‌پوشانند، ویژگی‌هایی هستند که به حفاظت در برابر پرتوهای مضر فرابنفش کمک می‌کنند. شیشه‌های پلاستیکی شفاف و شیشه‌های عینک طبی خود را [به عینک ساز] نشان دهید تا میزان حفاظت آنها در برابر پرتو فرابنفش را بررسی کند.

## چه خطرهای دیگری وجود دارد؟

سرطان پوست می‌تواند در هر نوع پوستی به وجود آید. در مورد کودکانی که دارای پوست روشن و/یا موی بور یا قرمز هستند بیشتر مواظب باشید. احتمال بیشتری وجود دارد که پوست این گونه افراد زودتر بسوزد و در مراحل بعدی زندگی بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان پوست هستند.

بیشتر پرتو فرابنفش نور خورشید می‌تواند از ابرهای نازک و مه و غبار رقیق عبور کند، پس حواستان باشد که از فرزندتان حفاظت کنید، حتی اگر هوا ابری باشد یا احساس گرما نکنید. پرتوهای فرابنفش از بسیاری از سطح‌های پیرامون ما بازتاب پیدا می‌کنند. تا 80 درصد پرتو فرابنفش خورشید از برف منعکس می‌شود. سیمان، ماسه و آب کمتر از 20 درصد از این پرتو را بازتاب می‌دهند. کودکان باید

همواره «نسبت به نور خورشید هوشمند» باشند، خواه در حال اسکی، شنا، بازی یا راه رفتن در فضای آزاد باشند.

## چه راهنمایی‌های دیگری برای ایمنی در برابر خورشید وجود دارد؟

- پوست فرزندتان را در تمام اوقات محافظت کنید، و سعی کنید در گرمترین ساعاتی روز در فضای داخل ساختمان یا در سایه بمانید (10 صبح تا 4 عصر).
- اگر ناگزیر بدون لباس حفاظتی در آفتاب باشید، از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. فراموش نکنید که کرم را به گوشها، بینی و گردن‌تان نیز بمالید.
- کرم ضد آفتاب با این قصد استفاده می‌شود که در زمانی که در آفتاب هستید حفاظت از پوستتان را بهبود دهد - نه اینکه مدت زمان ماندن در زیر آفتاب را افزایش دهد.
- برای خارج کردن فرزندتان از زیر آفتاب، منتظر بروز نشانه‌های آفتاب سوختگی نمانید. نشانه‌های آفتاب سوختگی پس از 6 تا 24 ساعت خود را نشان می‌دهند.
- برنزه بودن پوست حفاظت کافی در برابر پرتوهای خورشیدی فراهم نمی‌کند. در حقیقت، برنزه بودن به این معنی است که پوست شما قبل از این توسط پرتو فرابنفش آسیب دیده است.
- به کودکان بیاموزید که «نسبت به خورشید هوشمند» باشند و خود را در برابر آفتاب حفاظت کنند.
- فرزندتان را تشویق کنید تا زیاد آب بنوشد.
- تخته‌های برنزه کردن درون ساختمانی و/یا لامپهای خورشیدسان از سوی قانون استانی نظام‌مند شده‌اند که نباید به کودکان زیر 18 سال اجازه استفاده را بدهند. در هر سنی که باشید، این دستگاه‌ها به پوست شما همان آسیب‌هایی می‌رسانند که پرتو فرابنفش خورشید می‌رساند.

برای آگاهی بیشتر، منابع زیر را ببینید:

- [HealthLinkBC File #11](#) پرتو فرابنفش
- [HealthLinkBC File #35](#) بیماریهای ناشی از گرما
- انجمن متخصصان پوست کانادا (Canadian Dermatology Association): <https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen>



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority