

الحروق الشمسية

المقدمة:

الشمس من أهم المصادر الطبيعية للحصول على عدد كبير من الفوائد الصحية مثل إنتاج فيتامين (د)، ومع ذلك لكل شيء إيجابياته وسلبياته بحسب طريقة استخدامه، فمثلاً التعرض لأشعة الشمس بطريقة غير صحية من أجل إنتاج فيتامين (د) قد يؤدي إلى الإصابة بالحروق الشمسية .

تعريف الحروق الشمسية:

هي احمرار وتضرر الجلد، يصاحبه الشعور بالألم في المنطقة المصابة وعدم القدرة حتى على ملامستها نتيجة التعرض الخاطئ لأشعة الشمس؛ بسبب الأشعة فوق بنفسجية.

الأعراض:

- احمرار الجلد.
- انتفاخ الجلد.
- الحكة.
- التقرحات .
- ارتفاع الحرارة .
- الغثيان.
- الصداع.
- الإرهاق.

مراحل الحروق الشمسية:

1. الأولى: خلال الساعات الأولى من التعرض لأشعة الشمس قد يحمر الجلد ويصبح الشخص غير قادر على ملامسة المنطقة المحمرة منه.
2. الثانية: خلال ٦-٤٨ ساعة التي تلي التعرض للأشعة يصبح الألم أسوأ.



٣. الثالثة: يبدأ الجلد بالتقشر خلال يومين إلى ثمانية أيام بعد التعرض للأشعة.

طرق الوقاية:

- تجنب إمضاء وقت طويل تحت أشعة الشمس في الفترات الشديدة الحرارة.
- استخدام مستحضرات الوقاية من الشمس.
- ارتداء الثياب التي تغطي أكبر قدر ممكن من الجلد لاسيما عند شدة أشعة الشمس والحر.
- استخدام أدوات الحماية الشخصية في أماكن العمل المعرضة لأشعة الشمس (الخوذة والنظارة والقفاز).
- توفير المظلات في الأماكن العامة وأماكن العمل.
- في حال التعرض لأشعة الشمس لأخذ فيتامين (د)، يكفي بإمضاء ١٠ إلى ١٥ دقيقة في أوقات لا تكون فيها الأشعة ودرجة الحرارة شديدة.

الكريمات الواقية من الشمس:

خلال الأعوام الماضية ازداد عدد الإصابات بسرطان الجلد على المستوى العالمي، مما أدى إلى زيادة إنتاج واستخدام المنتجات الواقية من أشعة الشمس، وتحديداً من الأشعة فوق البنفسجية، ويسبب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة دون استخدام كريمات أو منتجات الوقاية عدداً من المشاكل الصحية للعين وجهاز المناعة في الجسم، بالإضافة إلى الجلد، وأكثر الأشخاص عرضة للتعرض للخطر لأشعة الشمس هم: الرياضيون، الأطفال، سكان المناطق العالية والحرارة، والموظفون الذين يعملون تحت الشمس.

طريقة الاستخدام الصحية:

- اختيار المنتج المحتوي على المركب 30 (SPF) أو أكثر.
- وضع المنتج كل ساعتين في حال البقاء تحت أشعة الشمس.
- التأكد من تاريخ صلاحية المنتج.

- في حال عدم وجود تاريخ انتهاء الصلاحية يتم استخدام المنتج لمدة 3 سنوات، إذا لم يتم تعريضه لدرجات حرارة عالية.

طرق الوقاية الأخرى من أشعة الشمس:

- ارتداء الملابس التي تغطي أكبر قد ممكن من أجزاء الجسم.
- استخدام النظارات الشمسية.
- استخدام القبعات أو المظلات.

الاعتقادات الخاطئة:

الاكتفاء بالحماية التي توفرها كريمات ومنتجات الحماية من أشعة الشمس دون الحاجة إلى استخدام الوسائل الأخرى الموصى بها.

طرق العلاج:

أولاً: الإسعافات الأولية:

- شرب السوائل.
- استخدام مسكن للألم وخافض للحرارة.
- استخدام الكمادات الباردة أو الاستحمام بالماء معتدل البرودة (لا تكون البرودة شديدة).
- استخدام الكريمات المرطبة.
- تغطية التقرحات بالضماد.
- تجنب إزالة التقرحات قبل جفافها وبداية تقشر الجلد.
- عدم التعرض للأشعة حتى الشفاء.

ثانياً: تجنب زيارة الطبيب في الحالات التالية:

- في حال كانت مساحة الحروق كبيرة أو متعددة.
- استمرار الألم لأكثر من ٨ ٤ ساعة.
- الجفاف الشديد.
- ارتفاع درجة الحرارة الشديد.



المضاعفات:

- الالتهابات البكتيرية.
- ظهور علامات التقدم في السن في وقت مبكر، مثل: التجاعيد والجفاف وظهور البقع السوداء وغيرها.
- سرطان الجلد.
- تضرر العين كإصابتها بعتمة العدسة (الماء الأبيض) العمى.

الأخطاء والأسئلة الشائعة:

- من الاستخدامات الخاطئة استعمال المواد المنزلية في علاج الحروق، مثل: معجون الأسنان.
- ماهي المناطق الأكثر حساسية للإصابة بالحروق الشمسية؟
 - وجه والعين
 - اليدين والقدمين
 - الصدر والظهر.
 - الأعضاء التناسلية
 - الثنيات الجلدية

هل يصح استخدام معجون الأسنان؟

لا يوجد دليل علمي على ذلك .

هل أصحاب البشرة الداكنة لا يصابون بالحروق الشمسية؟

لا، كل الأشخاص عرضة للإصابة بالحروق الشمسية، لكن أصحاب البشرة الفاتحة أكثر عرضة حيث تكون نسبة الحماية من الحروق الشمسية أقل .

هل استخدام طرق تسمير الجلد الصناعية يقلل من نسبة الإصابة بالحروق الشمسية؟

استخدام طرق التسمير الصناعية لا يقلل من خطر الإصابة بالحروق الشمسية، وذلك لأن زيادة نسبة مادة الميلانين بهذه الطريقة يكون بنسبة SPF ٤-٢ أي أنه لا يصل إلى أقل مستوى مطلوب للحماية من الأشعة والذي هو SPF ١٥.

• متى يجب علي زيارة الطبيب؟

1. في حال وجود تغير أو صعوبة في النظر.
2. زيادة الانتفاخ.
3. خروج صديد.
4. زيادة الألم عند اللمس.

• هل يجب استخدام الكريّمات الواقية من أشعة الشمس فقط في فصل الصيف؟

يجب استخدام الكريّمات الواقية من أشعة الشمس كل يوم، حتى خلال فصل الشتاء لأن أشعة الشمس تحتوي على الأشعة فوق البنفسجية التي وجد أنها مرتبطة بمشاكل البشرة وقد تسبب السرطان.

• هل الكريّمات الواقية من أشعة الشمس تسبب السرطان؟

لا يوجد أي دليل حتى الآن على أن الكريّمات الواقية من أشعة الشمس لها علاقة بالإصابة بمرض السرطان، حيث إن هذه الكريّمات تعمل على منع تأثير الأشعة الضارة التي قد تزيد نسبة الإصابة بالسرطان.

• هل المنتجات الأعلى سعراً أكثر جودة بالنسبة للكريّمات الواقية من أشعة الشمس؟

لا توجد علاقة لسعر المنتج بمدى فعاليته، وكل ما يجب عليك التأكد منه هو تاريخ الصلاحية واحتواء المنتج على مركب 30 (SPF) أو أكثر.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر:

Promotion@moh.gov.sa