

# كيف تستمتع بأشعة الشمس دون أضرار؟



الخميس 18 أبريل 2019 10:04 م

مع حلول موسم الربيع والصيف يحرص الكثيرون على التعرض لأشعة الشمس للتمتع بفوائدها المتمثلة في إنتاج فيتامين دي D المهم لصحة العظام، غير أن أشعة الشمس لا تخلو من المخاطر المتمثلة في الحروق الشمسية والإصابة بسرطان الجلد، في حال عدم توفر حماية جيدة ☐

ويوضح البروفيسور إيكهارد برايتبارت أن التعرض لأشعة الشمس يعد مفيدا للنفس والجسد على حد سواء حيث يساعد على إفراز هرمونات السعادة ومن ثم تحسين المزاج والشعور بالراحة النفسية من ناحية، كما أنه يساعد الجسم على إنتاج فيتامين "د" المهم لصحة العظام من ناحية أخرى ☐

وأضاف طبيب الأمراض الجلدية الألماني أن أشعة الشمس تنطوي على بعض المخاطر الصحية، فإلى جانب خطر الحروق الشمسية ترفع الأشعة فوق البنفسجية خطر الإصابة بسرطان الجلد ☐ علما أنه مع تكرار الإصابة بالحروق الشمسية يرتفع خطر الإصابة بسرطان الجلد ☐

ولتحقيق المعادلة الصعبة ينصح البروفيسور توماس ديرشكا بالتعرض لأشعة الشمس على نحو معتدل، أي بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا لمدة تتراوح بين عشر و15 دقيقة في المرة الواحدة، مع مراعاة تجنب شمس الظهيرة من الساعة 11.00 إلى 15.00 نظرا لأن أشعة الشمس تكون في ذروة كثافتها خلال هذه المدّة ☐

وفي حال التعرض لأشعة الشمس خلال هذه المدّة ينبغي حماية الجسم من الأشعة فوق البنفسجية، بارتداء قبعة ذات حافة عريضة لحماية العينين والأذنين والوجه ومؤخرة العنق، كما ينبغي ارتداء ملابس ذات أكمام طويلة لحماية الذراعين ☐

ومن المهم أيضا ارتداء نظارة شمسية توفر حماية بنسبة 100% من الأشعة فوق البنفسجية، مع مراعاة حماية أجزاء الجسم غير المغطاة بواسطة كريم واق من أشعة الشمس ذي مُعامل حماية "SPF" لا يقل عن 30.