أضرار الأشعة فوق البنفسجية على بشرتك



هي نوع من الضوء الشمسي، يتشعب إلى ثلاثة أنواع من الأشعة الضوئية تحسب حسب طول موجاتها وهي: الأشعة فوق البنفسجية الأضعف تأثيراً UVA، والأشعة فوق البنفسجية المتوسّطة التأثير UVB، والأشعة فوق البنفسجية الأقوى تأثيراً UVC. الأضعف الأشعة UVA والأشعة المتوسّطة التأثير UVB فقط تصلان إلى سطح الأرض، أمّا الأشعة الأقوى تأثيراً UVC، فإن طبقة الأوزون تمتصها، والأشعة المتوسّطة التأثير ذات طول موجي أقصر بالمقارنة مع الأشعة الأضعف تأثيراً، وتشكل نسبة 10% من كافة الأشعة فوق البنفسجية التي تصل إلى الأرض عبر طبقة الأوزون وعبر الغيوم، لكنّها مضرة للغاية ويمكن أن تتلف سطح خلايا البشرة، فتسبب إحمرار البشرة وحتى القروح وسرطان الجلد في بعض الحالات.. إنّ حمامات الشمس والتعرّض للأشعة المتوسّطة التأثير UVB، تسبب حروق الشمس، والتعرّض المستمر للأشعة هو أحد الأسباب الرئيسية للأمراض الخطيرة مثل سرطان البشرة، أمّا قوة الوقاية من الأشعة المتوسطة التأثير UVB فيشار إليها بعامل الحماية من الشمس SPF. هذه الأشعة تؤدّي أيضاً إلى تشكل التجاعيد والبقع والإلتهابات والإحمرار والإسمرار في البشرة وتكمن خطورتها في أنّ تأثيرات التعرّض التراكمي لها تظهر بعد مرور عدة سنوات وبعد أن يكون قد فات الأوان لعلاجها... وفي الواقع تتلف الأشعة فوق البنفسجية الحمض النووي في داخل نواة خلايا البشرة، ويخلف التعرّض لضوء الشمس المباشر لمدة ساعة تقريباً وقت الظهر، خلال يوم صيفي مشمس، 50 ألفاً إلى مئة ألف ندبة على الحمض النووي الخاص بخلية واحدة في الطبقة الأكثر عمقاً من

البشرة.. ويعالج القسم الأكبر من تلف الحمض النووي الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية في داخل الجسد، لكن في حال عدم معالجة التلف وبقاء الندوب، يجوز أن تتغير معلومات الحمض، ومع مرور الزمن يحدث ما يسمى بالتقدّم الفوتوغرافي في السن وتزداد إحتمالات الإصابة بسرطان البشرة. وهناك عوامل أخرى تتسبب في تلف البشرة، بينها التقدّم الطبيعي في السن، والإجهاد في حياتنا اليومية، والحميات الغذائية.. ولذلك كلّه هناك ضرورة لإتخاذ التدابير الوقائية بدءاً من الوجه إلى اليدين إلى الأجزاء الأخرى من الجسم الأكثر تعرضاً لأشعة الشمس. ومادام الحديث يتناول العناصر والأشياء المضرة بالبشرة، لابدّ من الإشارة إلى الأجواء الملوثة الناتجة عن غازات العوادم ومزيج الضباب والدخان ودخان السجائر حتى الأرصفة التي أزاحت النباتات الخضراء، والمكيفات التي تسبب الجفاف من خلال تغيّرات درجات الحرارة بين الداخل والخارج، وكلّها تتضمن الكثير من المواد المؤكسدة للزهم الموجود على سطح البشرة، الأمر الذي يؤدّي إلى تقدّم البشرة في السن. وتختلف تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية والعوامل البيئية من شخص إلى آخر، لكن يمكن المحافظة على البشرة صحية وشابة من خلال حمايتها اليومية.. إنّ مجموعة الكريمات المتوافرة للوقاية من الشمس فعالة في الوقاية من الأشعة فوق البنفسجية وفي توفير فوائد العناية بالبشرة وترطيبها في آن واحد في إطار الحياة اليومية وفي أماكن الإستجمام أيضاً.