بشرة الطفل الحساسة والشمس



◄إنّ بشرة الأطفال، والتي لا تزال في طور النمو، أكثر هشاشة من بشرة البالغين، خاصّة عندما يتعلّق الأمر بالأثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية هنالك حل واحد فقط: حمايتهم.

الأعراض

البشرة الرقيقة، بها نظام تصبغ غير ناضج...

في حين أنّ البالغين على دراية تامّة بمخاطر أشعة الشمس، إلّا أنّهم غير مدركين دائماً للمخاطر الشديدة التي قد تحدث للصغار عند تعرّضهم لأشعة الشمس. لذلك فإنّ بشرة الأطفال، والتي لا تزال في طور النمو، غير ناضجة ومن ثمّ أكثر عرضة لضراوة الشمس:

ولأنّها أرق، فإنّها أكثر عرضة لتلف خلايا أكثر عمقاً.

مع نظام تصبغ أقل نمواً، فليس له نظام دفاع ذاتي (والذي، كما في البالغين، يساعد في حماية البشرة ضد الأشعة فوق البنفسجية).

هذا هو السبب في حماية الأطفال تماماً، بل وأكثر من البالغين.

الأصول

... أكثر عرضة لحروق الشمس، تلف الخلايا وضربة الشمس

50% من أساس الشمس يستخدم قبل بلوغ 20 عاماً. شخص من بين 55 شخصاً ولدوا في عام 2008 سوف يعانون يوماً من سرطان الجلد. لماذا؟ الأطفال أكثر عرضة للأشعة فوق البنفسجية. في العطلة، يقضي ثلث الأطفال متوسط 15 ساعة بالأسبوع بملابس البحر: هذا كثير جداً. خاصة مع الأخذ في الاعتبار أن الماء والرمال يعكسا 30% من الأشعة الفوق بنفسجية. وفي تلك الأعمار، لا يستطيع الأطفال تقييم الخطر.

العواقب

يعبر الأطفال عن انزعاجهم فقط عند وقوع الضرر بالفعل.

تسبب حروق الشمس والاعتداءات الخلوية العميقة ضرراً لا يمكن إصلاحه وتجعل البشرة هشة على المدي الطويل (تسارع تقدم سن البشرة، زيادة خطر الاصابة بسرطان الجلد في وقت لاحق من الحياة).

يتفاقم هذا الضرر الراسخ عن طريق مخاطر الجفاف أو ضربة الشمس.

طرق العناية

احم الأطفال من أشعة الشمس منذ نعومة أظفارهم.

تعني حماية أطفالك في المقام الأول أن تقوم بتثقيفهم في المقام الأول. أظهرت دراسة أجريت في ألمانيا شملت أطفالاً صغاراً أن التثقيف بشأن الشمس يزيد من عادات الحماية الجيدة بنسبة تبلغ 500%.

تجنب التعرض لأشعة الشمس في فترات الذروة لها (فيما بين الساعة 12 ظهراً والساعة 4 مساءً) عن طريق تشجيع الأطفال بالقيام بالأنشطة في الظل أو أخذ قيلولة.

ارتداء قبعة عريضة الحواف، نظارة شمسية ذات عدسات مرشحة وملابس داكنة (تحمي القمصان باللون الأسود أكثر بكثير من القمصان ذات اللون الأبيض)

ضع واق من الشمس باستمرار وبسخاء (على الأقل طبقتين كلّ ساعتين وبعد كلّ سباحة) على كافة البشرة المكشوفة... بدون نسيان مؤخرة الرقبة والأذن والأقدام!

اختر كريماً صنع خصيصاً للأطفال مع مؤشر حماية 50 والذي يعتبر مقاوماً للماء والرمال.

اشرب بانتظام.

تحذير! قبل عمر ثلاث سنوات، يوصي جميع الأطباء بالتجنب التام للأشعة الشمس.►