



# آموزش محافظت در مقابل نور خورشید برای سالم ماندن کودکان

سیدعباس افسانه پورک، دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

آمریکا سرطان پوست شایع‌ترین نوع سرطان است و تعداد مبتلایان هر ساله به یک میلیون نفر می‌رسد. بر این اساس، سازمان سرطان آمریکا (۲۰۰۷) گزارش داد که از هر پنج نفر آمریکایی، یک نفر آثار سرطان پوست را در زندگی خویش نشان خواهد داد.

دو نوع سرطان عمده، شامل: کارسینومای سلول‌های بنیادی و کارسینومای سلول‌های فلس‌فلس<sup>۲</sup> شده است و درمان این دو نوع سرطان بسیار سخت است. نوع ملانوما کشنده‌ترین نوع سرطان پوست است.

بر اساس اعلام سازمان سرطان، هرگاه شخصی بر اثر نور خورشید، پنج‌بار یا بیشتر سوختگی پیدا کند، خطر ابتلا به ملانوما برای او دوبرابر خواهد شد. کودکان هم در طول مدت حضور در مدرسه و بعد از آن، در معرض خطر تابش اشعه‌ی ماورای بنفش قرار دارند.

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که بالاترین سطح تابش اشعه‌ی فرابنفش نزدیک ظهر است و با حضور در مقابل نور آفتاب حتی کمتر از ۳۰ دقیقه و بدون استفاده از محافظ‌های

کوک و فراسر (۱۹۸۵)<sup>۱</sup> دریافتند که بین قرار گرفتن کودکان در مقابل سطوح بالای نور خورشید و اشعه‌ی ماورای بنفش<sup>۳</sup>، با خطر سرطان پوست<sup>۴</sup> در سال‌های بعدی زندگی، ارتباط معناداری وجود دارد. بنابراین ضرورت دارد که میزان تمرینات را با حضور در مقابل نور خورشید کاهش داد و از کرم‌های ضدآفتاب هنگام حضور در فضاهای باز استفاده کرد. همچنین در این شرایط نباید از لباس‌های پلاستیکی استفاده کرد و باید برنامه‌های آموزشی را برای مقابله با سرطان پوست در مدارس اجرا کرد. اقدامات امنیتی در مقابل نور خورشید، نباید باعث محدود شدن فعالیت‌های بدنی کودکان و دانش‌آموزان شود. این اقدامات می‌تواند به صورت پوشیدن کلاه، استفاده از لباس‌های محافظ و یا کرم ضدآفتاب و انجام فعالیت در سایه باشد.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) اعلام کرده است که هر ساله دو تا سه میلیون نفر به سرطان پوست غیرملانومی<sup>۵</sup> و حدود ۱۳۲ هزار نفر به سرطان پوست ملانومی گرفتار می‌شوند و متأسفانه به دلیل تخریب لایه آزن این موارد در آینده بیشتر خواهد شد. در

خورشیدی آسیب به پوست وارد خواهد شد.

بنابراین مربیان باید این موارد را در کلاس‌های تربیت‌بدنی به کودکان گوشزد نمایند. هم‌چنین خانواده‌ها برای تشویق کودکانشان برای استفاده از محافظ‌های خورشیدی؛ چه در طول دوران مدرسه و چه در ماه‌های تابستان باید آموزش ببینند.

این مقاله اطلاعاتی را در مورد سرطان پوست و محافظت در مقابل نور خورشید در اختیار مربیان قرار می‌دهد که شامل برنامه‌های مدارس، اجتماع، استانداردهای بین‌المللی و انواع راهکارهاست.

### آموزش کودکان برای محافظت در مقابل نور خورشید

**ایده‌ی جهانی:** برنامه‌ها برای مدارس و آموزش اجتماعی در آمریکا و سایر کشورهای توسعه یافته است. تلاش این کشورها برای کاهش سرطان پوست بوده است.

پروژه‌ی INTERSUN با برگزاری نشست‌ها و ایجاد گروه‌ها، برای کاهش بیماری‌های ناشی از تابش اشعه‌ی ماورای بنفش تلاش داشته است. فعالیت‌های این پروژه شامل: راهنمایی برای آموزش مؤثر و توصیه‌هایی برای بهترین نوع تمرینات است. محافظت از کودکان در مقابل اشعه‌های مضر، یکی از مهم‌ترین محدوددهای این امر است.

چندین کشور مانند استرالیا و بریتانیا برنامه‌های محافظت

در مقابل نور خورشید را اجرا کرده‌اند. دیدگاه استرالیا در مدت ۲۰ سال شامل Slap!slap!slip! (لغزش! باتلاق! ضربتی عمل کردن!) بوده است. این دیدگاه به شکل Sun Smart درآمده است که به‌عنوان رویکردی چندبعدی برای کاهش سرطان پوست، در بین استرالیایی‌ها مطرح شده است. طراحان این برنامه‌ها بر تغییر دیدگاه‌ها و رفتارهای تأکید دارند.

کنترل سرطان پوست به‌عنوان مسئولیتی مشترک بین آژانس‌های سلامتی حکومتی و افراد در نظر گرفته شده است. تأکید اولیه‌ی این برنامه، بر بهبود دیدگاه‌ها و تغییر رفتارها بر اساس تئوری شناخت اجتماعی باندور<sup>۱</sup> استوار است. با اجرای این برنامه، تغییرات هنجاری در عقیده‌ی شرکت‌کنندگان در مورد برنزه شدن با نور خورشید به‌وجود خواهد آمد. دیگر رفتارهایی که تغییر می‌کند شامل افزایش جست‌وجو برای سایه، پوشیدن کلاه و مصرف کرم‌های ضدآفتاب است.

سازمان‌های سلامتی استرالیا بیشتر بر برنامه‌های محافظتی در مقابل نور خورشید تأکید دارند که شامل تغییرات محیطی، سازمانی و ساختاری است. برای مثال: آژانس‌های مدارس و حکومتی به این نتیجه رسیده‌اند که برای محافظت و مقابله با اشعه‌ی فرابنفش باید از سیاست‌های امنیتی، همچون نصب سایبان بر روی زمین‌های بازی و استخر کودکان<sup>۲</sup> استفاده کنند. علاوه بر این رسانه‌های جمعی باید بیشتر بر تمرینات محافظت در مقابل نور آفتاب تأکید

عکس: غلامرضا بهرامی



کند و تبلیغات رسانه‌ای نیز در این زمینه زیاد شود.

انجمن مطالعاتی سرطان بریتانیایی به نام Sun Smart Campaign یک مبارزه‌ی جدی علیه سرطان پوست (براساس برنامه‌ی موفق استرالیایی‌ها) انجام داده است تا تعداد موارد ملانومی وخیم را کاهش دهد، چون تعداد مبتلایان به این بیماری در بریتانیا، در سال حدود ۸ هزار نفر است. واژه‌ی SMART مخفف کلمات زیر است.

S: قرار گرفتن در سایه، در ساعت‌های ۱۱ تا ۳ بعد از ظهر.  
M: اطمینان از این که شخص به مدت زیاد در مقابل نور آفتاب قرار نمی‌گیرد.<sup>۱۱</sup>

A: هدف پوشاندن بدن با تی‌شرت، کلاه و عینک آفتابی.  
R: به یاد آوردن این حالت که باید از کودکان مراقبت بالایی صورت پذیرد.<sup>۱۲</sup>

T: استفاده از فاکتور ۱۵ و کرم ضد آفتاب<sup>۱۴</sup>

### استانداردها، رهنمودها و برنامه‌ها

با استفاده از استانداردهای آموزش سلامت ملی، می‌توان یادگیری کودکان را بهبود بخشید و این امر با استفاده از پایه‌ریزی برنامه‌ها، شیوه‌نامه‌ها، ارزیابی عملکرد دانش‌آموزان، اجرای استانداردها و شاخص‌های عملکرد مناسب امکان‌پذیر است. گلانز و همکارانش (۲۰۰۲)<sup>۱۵</sup> رهنمون‌هایی برای جلوگیری از سرطان پوست در مدارس ارائه کردند، این رهنمون‌ها شامل موارد زیر است:

۱. مدارس محلی باید باعث بهبود مهارت‌های سالم دانش‌آموزان در طول برنامه‌های درسی ایشان شوند.
۲. خانواده‌ها باید برای حفاظت از نور آفتاب آموزش ببینند. پی‌نوشت
۳. باید تغییر رفتار دانش‌آموزان و خانواده‌ها ارزیابی شود.
۴. باید این مورد که چگونه سیاست مدارس باعث محدود شدن قرار گرفتن در معرض نور آفتاب می‌شود، اندازه‌گیری شود.
۵. تغییرات محیطی صورت پذیرد.
۶. فعالیت‌های پیش‌گیرانه به وسیله‌ی گروه‌های سلامتی آغاز شود.

مثال‌هایی از تغییرات محیطی شامل توزیع کلاه‌ها، عینک‌های آفتابی در طول فعالیت‌های گروهی در هوای آزاد، کاشتن درخت‌های بلند دارای سایبان در روزهای درختکاری که در آینده مثمر‌تر باشد و ایجاد فرهنگی در مدارس که توسط آن رفتارهای محافظت در مقابل نور خورشید توسعه یابد.

### توصیه‌های CDC<sup>۱۶</sup> برای رفتارهای محافظت در مقابل نور خورشید

۱. انتخاب کلاهی که صورت، جمجمه، گوش و گردن را بپوشاند.
۲. استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌ها در مقابل اشعه‌ی ماورای بنفش.
۳. پوشیدن لباس‌های گشاد با آستین‌بلند.
۴. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF حداقل ۱۵، نیم‌ساعت

قبل از رفتن به فضای باز و تجدید کرم به فاصله‌ی هر دو ساعت و هم‌چنین استفاده‌ی منظم از کرم لب با SPF حدود ۱۵

۵. پرهیز از قرار گرفتن در آفتاب در ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر برای جلوگیری از آفتاب‌سوختگی

۶. آزمایش پوست از سر تا پا به‌صورت ماهانه، استفاده از روش ABCDE برای تشخیص تغییرات (نگاه کردن و جست‌وجوی خال‌های نامتقارن که این خال‌ها یا نقاط باید دارای حاشیه‌ای ناهموار و دانه‌دار مشکوک باشند، (یک خال یا نقطه‌ی مشکوک ممکن است بیشتر از یک رنگ داشته باشد و اگر قطر آن بیشتر از شش میلی‌متر باشد باید توسط پزشک بررسی شود).

۷. در روزهای ابری و سرد نیز باید این موارد رعایت شوند.

### نتیجه‌گیری

در مدارس، کودکان در طول زنگ تفریح و کلاس‌های تربیت‌بدنی در معرض اشعه‌ی ماورای بنفش قرار دارند. کشور ایران برای پیشگیری از ابتلای دانش‌آموزان به سرطان پوست بایستی برنامه‌های جامع و مؤثری به شیوه‌های مشابه با استرالیا، بریتانیا و آمریکا اجرا نماید.

مربیان هم باید اطلاعات مفیدی در مورد خطرات سرطان پوست و در معرض نور آفتاب قرار گرفتن به کودکان و خانواده‌ها ارائه کنند. استفاده از رهنمون‌های بین‌المللی و ترکیب آن‌ها با امکانات موجود می‌تواند بسیار هائز اهمیت باشد و تأثیرات مفیدی داشته باشد.

1. Cooke and Fraser

2. Ultraviolet

3. skin cancer

4. nonmelanoma

5. American Cancer Society (ACS)

6. Basal cell carcinoma

7. Squamous cell carcinoma

8. Bandura

9. wading pools

10. Spend time in the shade between 11 a.m and 3 p.m.

11. Make sure you never bum

12. Aim to cover up with a t-shirt

13. Remember to take care with children

14. Then use factor 15+ sunscreen

15. Glanze, et al

16. Center of Disease Control

### منابع

1. American Academy of Dermatology. (2008)

2. American Association for Health Education. (2007)

3. Cancer Research Uk. (2008)

4. Centers for disease Control and perveation (2008)

5. Glanze, k., Saraiya, M., Ewechskr, H. (2002, April 26 for school programs to prent skin Cancer. Morbi Mortality weekiy Report, 51 (RRo4), 1.16.

6. World Health organization. (2008) Ultrariolet.