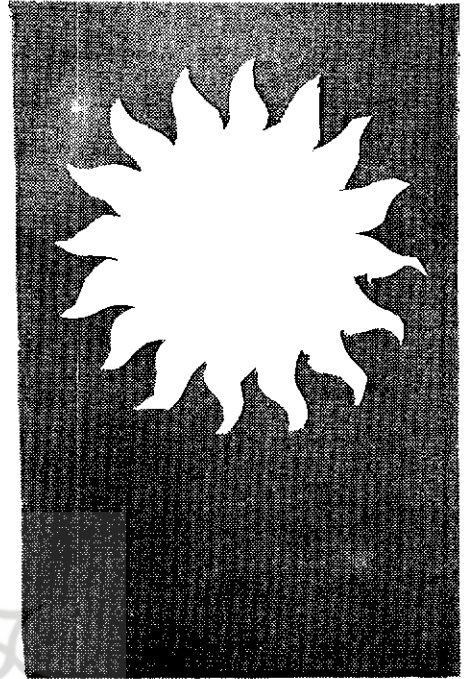


دکتر منصور اشرفی
عضو کالج بین‌المللی جراحان



اشعه‌جان بخش آفتاب ممکن است گاهی زیان‌آور نیز باشد. یکی از این زیان‌ها ایجاد سرطان‌های پوستی است. بنابراین از چنین منبع فیاض حیات، باید باکمال احتیاط استفاده نمود. سرطان پوست یکی از شایع‌ترین انواع سرطانها است.

خوشبختانه از آنجا که زود شناخته میشود اگر بموقع اقدام بمعالجه شود، خوبی درمان پذیراست. این نوع سرطان را گاهی بیماری کشاورزان و دریا نوردان دانسته‌اند. زیرا بدن این طبقه از مردم بیش از سایرین در معرض تابش مستقیم آفتاب است.

این بیماری در مردان بیش از زنان شایع است زیرا آقایان بیش از بانوان بیرون از خانه و در مزارع و غیره مشغول هستند. امروزه این بیماری در بین کسانی که زیادتر حمام آفتاب میگیرند نیز دیده می‌شود. البته اگر حمام آفتاب مدت طولانی نباشد، و گاهگاهی انجام بگیرد ضرری به بدن نخواهد رسانید. مگر اینکه آفتاب زدگی و سوختگی ایجاد نماید.

مکتب اسلام

نور خورشید فواید و مضرات آن

نور خورشید چگونه ممکن است برای بدن زیان‌آور باشد؟

چه باید کرد تا اشعه آفتاب خطرناک نباشد؟

دو ماده هست که برضد "اکسید کننده‌ها" عمل میکنند یکی ویتامین (C) و دیگری ویتامین (E) که در جلوگیری از سرطان جلدی که در اثر تحریک آفتاب ایجاد میشود موثر هستند. به کمک این دو ویتامین از اکسیداسیون خطرناک جلوگیری می‌شود. دانشمندان محقق دانشگاه هوستون ایالت تکزاس در آمریکا ضمن مطالعه در مکانیسم ایجاد سرطان پوست بوسیله اشعه آفتاب به کنش‌ها و واکنش‌های بسیار جالبی دست یافته اند بدین طریق پس از آنکه جلد انسان یا حیوان در معرض تابش اشعه ماوراء بنفش قرار گرفت کلسترل در پوست اکسیده میشود و بعضی مواد دیگر تولید می‌کند یکی از این محصولات ماده‌ای است بنام (کلسترل آلفا اکسید) که یک ماده شیمیائی سرطان‌زای شناخته شده است. از آنجائیکه ویتامین‌های (C) و (E) از اکسیداسیون جربی میکاهند لذا دانشمندان نامبرده برای جلوگیری از اکسیداسیون مقداری از این ویتامین‌ها را به مواد غذایی اضافه کردند و مشاهده نمودند که ماده سرطان‌زای اکسید کلسترول در پوست کاهش یافت در مرحله اول برای آزمایش، ویتامین‌ها را از راه خوراکی دادند و برای

اما انسان اگر مدام با بدن عریان در جلو خورشید قرار بگردد شانس ابتلا به سرطان پوست دروی بیشتر خواهد شد. بویژه اگر دارای رنگ‌سور بوده و چشمان آبی داشته باشد زیرا این قبیل اشخاص استعداد بیشتری به سرطان پوست دارند تا دیگران. برعکس کسانی که رنگ تیره و برنزه دارند و یا اینکه در مقابل آفتاب زودتر برنزه می‌شوند در پوست بدنشان بمقدار زیاد یاخته‌های رنگی دارند. که سپری برای نفوذ اشعه ماوراء بنفش می‌باشند. و پوست را از آزدگی و ابتلا به سرطان محافظت میکنند. البته چنین افراد نیز مدت طولانی و روزهای متوالی اگر پوست بدن خود را در برابر آفتاب قرار دهند برای آنان نیز خطر وجود دارد.

یکی دیگر از خطرات نور آفتاب اگر مستقیماً به چشم بتابد ضرری است که نه چشم وارد میشود. دیده شده است که کسانی که در موقع آفتاب گرفتگی مستقیماً به آفتاب نظاره کرده‌اند نور چشمشان را از دست داده‌اند و این عارضه بیشتر در کودکان دیده می‌شود که بدون توجه به عواقب وخیم در مواقع آفتاب گرفتگی به خورشید نگاه می‌کنند.



اینکار به گروهی از موش‌ها جیره معمولی دادند و به گروه دیگر نیز همان جیره را دادند منتهی ویتامین (C) و (E) و مواد ضد اکسیدکننده دیگری افزودند و در فواصل هر دو هفته موش‌ها را کشته و پوست آنها را مدت ۳۰ دقیقه در معرض تابش نور ماوراء بنفش قرار دادند بطوریکه اثر آن برابر با چندین ساعت اثر نور خورشید بود.

در نتیجه این آزمایش دریافتند آنهایی که در جیره غذایی‌شان مواد اضافی بود بعد از دو هفته ۶۴ درصد بیشتر مواد ضد اکسیدکننده داشتند تا حیوانات دیگر البته این نسبت بعد از این مدت کمتر شد ولی بهر حال در عرض ۲۴ هفته کمتر از ۱۸ درصد بود.

در ضمن این تجربه با زهم پی بردند باینکه هرچه مواد اکسید کننده بیشتر باشد مقدار کلسترل آلفا اکسید کمتر می‌شود پس بنابراین ویتامین‌های (C) و (E) از اکسیداسیون مواد خطرناک جلوگیری میکنند ولی اگر با زهم مدت طولانی انسان در مقابل اشعه ماوراء بنفش قرار بگیرد از قدرت پیش گیری این مواد نیز کاسته می‌شود ولی بهر حال بمقدار زیاد از تولید این بیماری می‌کاهند.

★★★

چطور پوست در مقابل نور خورشید تیره می‌شود؟

از لحاظ فیزیولوژیکی عمل نور خورشید در برنزه کردن پوست بدن بدین طریق است که الیاف الاستیک پوست گرم می‌شود و شکل آنها بهم می‌خورد. رنگ

در نتیجه این آزمایش دریافتند آنهایی که در جیره غذایی‌شان مواد اضافی بود بعد از دو هفته ۶۴ درصد بیشتر مواد ضد اکسیدکننده داشتند تا حیوانات دیگر البته این نسبت بعد از این مدت کمتر شد ولی بهر حال در عرض ۲۴ هفته کمتر از ۱۸ درصد بود.

در ضمن این تجربه با زهم پی بردند باینکه هرچه مواد اکسید کننده بیشتر باشد مقدار کلسترل آلفا اکسید کمتر می‌شود پس بنابراین ویتامین‌های (C) و (E) از اکسیداسیون مواد خطرناک جلوگیری میکنند ولی اگر با زهم مدت طولانی انسان در مقابل اشعه ماوراء بنفش قرار بگیرد از قدرت پیش گیری این مواد نیز کاسته می‌شود ولی بهر حال بمقدار زیاد از تولید این بیماری می‌کاهند.

★★★

برنزه کردن پوست در مقابل آفتاب ناچه حد مجاز است؟

تأخوری از اثرات زیان‌بخش انوار ماوراء بنفش آفتاب می‌کاهند.

برخی از این محصولات و روغن‌ها اشعه آفتاب را منعکس نموده و از نفوذ آن به پوست جلوگیری می‌کنند و برخی دیگر نور را قبل از رسیدن به پوست در خود جذب می‌کنند. و بعضی دیگر هستند که فقط آن قسمت از اشعه را عبور می‌دهند که پوست را سیاه و برنزه نکند.

و از نفوذ بقیه نور جلوگیری می‌کند. ویتامین (A) اگر ۲۵۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین (A) توأم با ۱۲۰ گرم کربنات کالسیوم خورده شود بسیار مفید است.

اثر تقویت‌کننده برخی از مواد

برخی از مواد دارویی انسان را در برابر آفتاب بطور غیر عادی حساس می‌کنند. فی‌الجمله (آنتی‌هیستامی‌تیک‌ها) آرام‌بخش‌ها، خواب‌آورها، آنتی‌بیوتیک‌ها، مدرها و داروهای ضد بیماری قند. بنابراین اگر کسی از این داروها مصرف کرده باشد بهتر است از حمام آفتاب بپرهیزد. برخی از صابونهای میکرب کش و بعضی از مواد آرایشی و حتی بعضی از کرمهایی که برای جلوگیری از آفتاب زدگی مصرف میشوند بدن را برای نور آفتاب حساس می‌کنند.

ملانین که در قسمت‌های عمیق پوست قرار دارد شروع به مهاجرت بسمت سطح خارجی پوست می‌کند. اگر بطور مکرر و طولانی پوست در معرض تابش آفتاب قرارگیرد ترکیب مواد شیمیایی یاخته‌های پوست در پوسته خارجی بهم می‌خورد و تغییرات غیر قابل برگشت ایجاد میشود بویژه الیاف الاستیکی پوست.

مقدار این الیاف بتدریج زیادتر شده و در نتیجه پوست، کلفت و چروک دار و خشک میشود. خطر تابش آفتاب بیشتر بین ساعات ۱۰ صبح و ۲ بعد از ظهر است که اشعه ماوراء بنفش خورشید به حداکثر شدت و قدرت خود میرسد.

در ساحل دریا و یا عرشه کشتی اثر آفتاب دوچندان است زیرا اشعه از آب و یا شن دوباره منعکس میشود و به بدن میتابد در صورتیکه چمن و سبزی فقط در حدود $\frac{1}{7}$ ، شن، نور آفتاب را منعکس میکند. بنابراین گذراندن تعطیلات تابستان در باغ و چمن توأم با چند روز کنار دریا رفتن بهترین نوع استراحت خواهد بود.



اثر بعضی محلول‌ها در جلوگیری از سوختگی بوسیله آفتاب

روغن‌ها و محلول‌ها یا (لوسیون) هائیکه برای جلوگیری از سوختگی آفتاب بکار میروند بعضی بی‌اثر هستند و برخی

