

## كيف تحمين طفلك من أشعة الشمس؟



يتعرض الأطفال أكثر من البالغين لأشعة الشمس، بحكم ميلهم إلى قضاء أوقات أكثر في اللعب والانطلاق مع الأصدقاء خارج جدران البيت. ونظراً لما تسببه أشعة الشمس فوق البنفسجية من أضرار معروفة لبشرة الكبار والصغار، فإنّ علينا أن نحمي أطفالنا منها من دون أن نحرّمهم من اللعب. كيف؟

لماذا من المهم أن تحمي طفلك من أشعة الشمس؟

يقول المثل إنَّ "الشيء إذا زاد على حده انقلب إلى ضده" وهو مثل ينطبق على التعرض لأشعة الشمس، إذ صحيح أنَّ التعرض لها يومياً أمر مفيد، لكن يجب أن يكون لذلك حدود، بحيث إن تم بطريقة عشوائية وفي أوقات غير مناسبة ولفترات طويلة، فإنَّه يؤذي بشرة الإنسان البالغ ويعرضها للسرطان فما بالنا ببشرة الطفل؟

وهناك أسباب عدة تمنعنا من السماح للطفل بالتعرض لأشعة الشمس بشكل زائد منها:

- تعرض الطفل بكثرة لأشعة الشمس، هو أمر مؤد للأطفال الذين ينبغي أن يبقوا بعيدين عن التعرض المباشر لها في جميع الأوقات.
- وقاية الأطفال من التعرض بكثرة لأشعة الشمس لا تقيهم فقط الألم الجلدي، الذي يمكن أن يسببه حرق أشعة الشمس لبشرتهم، ولكن أيضاً يقيهم التعرض لسرطان الجلد في فترة لاحقة من حياتهم، خاصة إذا عرفنا أنَّ 50% من أشعة الشمس التي يتعرض لها الإنسان تكون في فترة الطفولة.
- يمكن للماء أن يبرد حرارة بشرة الأطفال أثناء تعرضهم لأشعة الشمس لفترة طويلة، ما يجعل الوالدين لا يلاحظان إصابة بشرة الطفل بضرر إلا بعد أن تكون قد احترقت وتقرحت.
- تكون بشرة بعض الأطفال عالية الحساسية، لهذا فإنَّ التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة قد يسبب

لديهم حكة وطفحاً جليدياً .

كيف توفرين له الحماية؟

هل تعلمين أن مجرد تضرر بشرة طفلك بحرارة الشمس يضع مرات، كافٍ ليزيد من خطر تعرضه لاحقاً لسرطان الجلد؟ يجب أن تعرفي أن طفلك لا يتعرض لأشعة الشمس الضارة، فقط في المسبح أو على الشاطئ أو في أيام العطلات، بل إن بشرته تكون معرضة لأشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة في أي مكان مفتوح يذهب إليه. لهذا احرصي على:

- البحث عن الظل: وهو أمر مهم لأن أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة تكون أقوى وأكثر ضرراً خلال فترة الظهيرة (من الثانية عشرة إلى الثالثة ظهراً)، لهذا ينصح بأن تشجعي طفلك على ممارسة أنشطة داخل البيت في هذه الفترة، وإن تعذر ذلك ابحثي دائماً عن الظل لطفلك تحت شجرة، أو استعمال شمسية أو خيمة صغيرة في حالة خروجكم في نزهة وسط الطبيعة. استعملي هذه الإجراءات للوقاية من الشمس وليس للاحتماء بها بعد أن يكون الضرر قد وقع.

- اللباس المناسب أو الغطاء: تساعد الثياب الطويلة التي تغطي كامل بشرة جسم طفلك على وقايته من أشعة الشمس المضرة. لهذا، فإن اللباس المثالي لطفلك عندما يكون خارج البيت، هو سروال طويل وقميص بأكمام طويلة، على الرغم من أن هذا اللباس لا يكون لباساً عملياً بالنسبة إليه في بعض الظروف. ويستحسن مضاعفة الحماية لطفلك باستعمال الكريم الواقي من الشمس أو ما يسمى (Sunscreen)، أو إبقاء طفلك في الظل دائماً خلال فترة الظهيرة.

- استعمال قبعة: القبعة هي وسيلة فعالة لحماية الوجه والرقبة والأذنين من أشعة الشمس، ربما الأطفال يفضلون أكثر القبعة الرياضية التي لها واقٍ من الأمام فقط، لكن هذه القبعة لا تحمي الأذنين والرقبة من أشعة الشمس، أما إذا أصر طفلك على ارتداء هذه القبعة بالذات، فاحرصي على أن تضعي الكريم الواقي للشمس على أذنيه وعنقه.

- ارتداء النظارات الشمسية: لأنها تحمي عيني الطفل من الأشعة فوق البنفسجية، والتي تضر بسلامة العين وتؤدي إلى الإصابة بمرض "الكتاراكت" في العيون مستقبلاً. اختاري نظارات شمسية واسعة تغطي أكبر منطقة ممكنة حول العينين وتحميها بنسبة تقارب 100%.

- استخدام الكريم الواقي من الشمس: قبل كل مرة يذهب فيها طفلك خارج البيت استعملي لحماية بشرته الكريم أو المرهم الواقي من أشعة الشمس من فئة SPF 15 على الأقل، بحيث يكون مكتوباً على غلافه (protection UVB and UVA).

وللحصول على أفضل نتيجة، طبقي كريم الوقاية بوفرة على بشرة طفلك قبل خروجه بنحو 20 إلى 30 دقيقة، ولا تنسي الأذنين والأنف والشفتين وأعلى القدمين. وخذي معك كريم الوقاية من الشمس حيثما ذهبتما حتى تجدي استعماله لطفلك عند الحاجة، وخاصة بعد السباحة أو التمارين الرياضية أو الاستحمام. لهذا من الأفضل أن تختاري مرهم وقاية مضاداً للماء. وإذا كانت سن طفلك أقل من ستة شهور اقرئي بعناية الإرشادات المكتوبة على علبة كريم الوقاية، لأن تركيبة الكريمات تختلف من منتج إلى آخر، وإذا ظهرت على بشرة طفلك ردة فعل غير عادية عند تطبيق كريم الوقاية، فاستبدليه بكريم آخر أو اتصلي بطبيب الأطفال. وتذكري أن أفضل وقاية لطفلك من أشعة الشمس الضارة هي أن تبقى في الظل أو أن لا يخرج من المنزل في فترة الظهيرة، ولا تنسي أن استعمال الكريم الواقي من الشمس لا يعني أن في إمكان الأطفال أن يبفوا معرضين لأشعة الشمس في أي وقت وللفترة التي يشاؤون.