# حروق الشمس... أسبابها وطرق الوقاية منها

للجسم دفاعات طبيعيّة ضد الحرارة والشمس، وحتى عندما نشعر بالحرّ في يوم من أيام الصيف، فإنّ أجسامنا قادرة بطبيعتها على المحافظة على درجة حرارة داخليّة ثابتة، مستخدمة آليات مثل التعرّق، لكنّ الذين يرغبون بالحصول على لون برونزي أو أسمر جذاب يدوم لفترة طويلة، هنالك طرق يجب أن يتّبعوها عند تعرّضهم للشمس، كي لا تتسبّب أشعتها الحارقة في إتلاف بشرتهم وحرقها.

إن دفاع الجسم ضد أشعة الشمس الحارقة يكون عن طريق الميلانين، الذي هو صبغة الجلد والوقاء الطبيعي من الشمس، لذلك عندما يمضي الواحد منا وقتاً طويلاً في مكان شديد الحرارة أو مشمس، فإن دفاعات جسمه الطبيعيّة قد تنهار، وهذا ما يؤدي إلى حروق الشمس أو الإجهاد الحراري أو ضربة الحر أو الشمس. وتعرّض الجلد لفترة طويلة لأشعة الشمس فوق البنفسجيّة الضارّة قد يصيبه بحروق، فيظهر على الجلد اللون الأحمر ويبدو مجهداً، وقد يصاب الشخص بحمى تصل إلى 40 درجة مئوية وبصداع وغثيان وتعب وتقلّصات عضليّة. أما ضربة الشمس فيمكن أن تهدّد الحياة، وأعراضها ارتفاع في الحرارة وغياب التعرّق وإصابة الجهاز العصبي بالتشوّش الذهني وفقدان الوعي بسبب إخفاق الآليات المنظمة لحرارة الجسم.

## أسباب حروق الشمس

سبب حروق الشمس هو الأشعة فوق البنفسجيّة. ويعتمد مقدار الوقت الذي يلزم لحدوث حرق الشمس على لون الجلد ووقت التعرّض، وهناك ستة أنواع من الجلد: الفاتح جداً وهو درجة 1,2,3 ويصاب أسرع من الجلد درجة 4,5,6 القاتم نظراً لاحتوائه على ميلانين أقل. وبغض النظر عن لون الجلد فقد يكون حرق الشمس أسرع في منتصف النهار، عندما تكون أشعة الشمس في أشدّها أو عند التعرّض لأشعة الشمس لفترات طويلة، وهناك أدوية يمكن أن تزيد من حساسيّة الجلد للشمس وخطر حدوث حرق الشمس، وتشمل حمض الرتينويك الموضعي لحب الشباب وأقراص تنظيم الحمل ومضادات الاكتئاب ثلاثيّة الحلقات وبعض المضادات الحيويّة.

## الوقاية من الحروق وأشعة الشمس الضارة

لتحاشي الإصابات بحروق الجلد يجب الابتعاد قدر الإمكان أوالحد من التعرّض لأشعة الشمس، خاصة في الفترة من 10 صباحاً إلى 2 بعد الظهر، حيث يكون خطر حدوث حرق الشمس في أوجه. وعند التعرّض لأشعة الشمس ينصح باستخدام واقٍ للشمس لحماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجيّة، التي تسبب حروق الشمس، علماً أنّ المنتجات الواقية من الشمس لا تمنع حدوث الحروق كلّياً، بل فقط تطيل الوقت الذي يلزم لحرق الجلد، لذا من المهم جداً أن نحدّ من التعرّض للشمس باستخدام المظلات أو القبّعات.

## التشخيص والعلاج

يمكن تشخيص الإصابات الحرارية أو حروق الشمس من خلال الأعراض، لذلك ينصح بسرعة المعالجة للكشف عن مضاعفات أخرى إن وجدت. وفي حالات الحروق الجلدية الناتجة عن الأشعة فوق البنفسجيّة، تستخدم كريمات طبّية خاصة كعلاج، بالإضافة إلى الكمّادات الباردة التي يمكنها أن تخفّف من ألم الحرق، وإذا تكوّنت بثور يجب تغطيتها بضمّادات تجنّباً للعدوى، كما يجب الإسراع بمراجعة الطبيب.