

## سؤالات متداول پرتوگیری از نور خورشید

### نور خورشید چه تاثیراتی بر پوست می گذارد؟

آفتاب دارای پرتوهای فرابنفش، مرئی و فرسرخ است. پرتوهای الکترومغناطیسی با طول موج ۱۰۰ الی ۴۰۰ نانومتر، پرتوهای فرابنفش خوانده می شود. مقدار پرتوهای فرابنفش خورشید که به زمین می رسد توسط لایه اوزون جو زمین کاهش چشم گیری می یابد و با نازک شدن لایه اوزون شدت این پرتوها افزایش می یابد. عمق نفوذ پرتوهای فرابنفش در پوست زیاد نیست و اثرات بیولوژیکی مستقیم آن ها به علت وقوع واکنش های فتوشیمیایی در پوست است. کمک به تولید ویتامین د در بدن تنها اثر مفید اثبات شده برای این پرتوهاست. در اثر جذب پرتو فرابنفش در محدوده ۲۸۰ الی ۳۱۵ نانومتر توسط پوست بدن ویتامین د تولید می شود.

سرخ شدن و برنزه شدن پوست از اثرات اولیه و سرطان پوست و پیری زودرس از اثرات دراز مدت پرتوگیری از نور خورشید است. افرادی که روی پوست آن ها خال های زیاد وجود دارد یا پوست روشن یا لک های پوستی دارند یا پوست آنها به سختی برنزه می شود و به سادگی می سوزند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ملانوما (سرطان بدخیم پوست) هستند. به خصوص پرتوگیری کودکان خیلی خطرناک است.

سؤالات بعدی با استفاده از اطلاعاتی که در تاریخ ۱۳ می ۲۰۱۰ به نوشته خانم دکتر "لسلی بامن" در سایت اینترنتی یاهو در ارتباط با قرار گرفتن در معرض نور خورشید آمده است، پاسخ داده شده است.

### آخرین نتایج تحقیقات انجام شده در جهان در مورد تاثیر خوب نور خورشید بر بدن چیست؟

بر اساس یک بررسی، ۷۵ درصد مردم امریکا دارای کمبود ویتامین د هستند که به علت استفاده بیش از حد از کرم های ضد آفتاب است. پرتو خورشید به بدن انسان برخورد کرده و در پوست ویتامین د تولید می شود. از نظر تعداد زیادی از محققین ویتامین د کافی موجب می شود که احتمال بروز برخی از سرطان های خاص کاهش یابد، قلب محافظت شود و حتی ریسک ابتلا به سرماخوردگی کاهش یابد.

اظهارات فوق از طرف متخصصین پوست ممکن است موجب تعجب باشد، اما قرار گرفتن در معرض نور آفتاب بدون استفاده از ضد آفتاب ها، می تواند مفید باشد.

تحقیقی که در سپتامبر ۲۰۰۹ در مجله بالینی غدد منتشر شد نشان می دهد که در بین بیماران مبتلا به سرطان ملانوما، وجود سطح بالاتری از ویتامین د در بدن موجب نازکتر شدن بافت های غیرعادی سرطانی و کاهش شدت آن و به همین علت کاهش خطر مرگ می شود.

بنا به نتایج تحقیقات دیگر، ویتامین د در کاهش احتمال ابتلا به سرطان های سینه و سرطان روده بزرگ موثر است.

## چگونه باید متوجه کمبود ویتامین د در بدن شد؟

دریافت مقدار مناسب ویتامین د به خصوص در مدت زمستان مهم است. در مناطقی که آسمان در اغلب روزها ابری است، تولید ویتامین د در پوست دشوار تر می شود. این امر به خصوص برای افرادی که دارای پوستی تیره اند، به علت افزایش رنگدانه پوست در این شرایط سخت تر است.

روش برای اطلاع از کمبود ویتامین د در بدن آزمایش خون است. پزشک عمومی می تواند این آزمایش را تجویز نماید.

## آیا استفاده از کرم های ضد آفتاب ضرورت ندارد؟ چه مدت پرتوگیری در نور خورشید برای تامین ویتامین د کافی است؟

قطعا منظور این نیست که از کرم ضد آفتاب استفاده نکنید. آخرین توصیه ها این است که صورت و گردن خود را با استفاده از کرم ضد آفتاب در برابر نور خورشید محافظت کنید اما اجازه بدهید که پاها و دست ها گاهی (۱۵ دقیقه) در آفتاب قرار گیرند. بهتر است از قرار گرفتن در تابش آفتاب در زمان هایی که شدت آن زیاد است [ در وسط روز یعنی ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر] خودداری کنید. محدود کردن پرتوگیری به ۱۰ الی ۱۵ دقیقه و دو یا سه بار در هفته برای تولید ویتامین د کافی است و این میزان پرتوگیری خطری نیز ندارد.

## راه دیگر برای رساندن ویتامین د کافی به بدن چیست؟

با کاهش پرتوگیری از تابش آفتاب، باید با دریافت ۲۵ میکروگرم ویتامین د مکمل (۱۰۰۰IU) و خوردن مقدار زیادی غذا های دارای ویتامین د به تامین ویتامین د کافی در بدن کمک کرد. مواد غذایی که از نظر داشتن ویتامین د غنی هستند عبارتند از انواع قارچ ها، ماهی سالمون، لبنیات غنی شده با ویتامین د و روغن جگر ماهی.

اگر سطح ویتامین د بدن شما خیلی پایین است، بهتر است با مراجعه به پزشک، میزان ویتامین د مکمل تعیین شود. سطح بالای ویتامین د در بدن می تواند سمی و خطرناک باشد بنابراین لازم است از مشورت با پزشک برای استفاده از ویتامین د مکمل استفاده شود.