



الوقاية من الشمس والفحص الذاتي

يتزايد سرطان الجلد بشكل حاد في السويد. يجب عليك حماية نفسك من أشعة الشمس للتقليل من خطر الإصابة بأورام الجلد أو الأظفار التمهيدية لأورام الجلد. يحمي الاستخدام الدوري للواق الشمسي من سرطانة حرشفية الخلايا في الجلد وأظوارها التمهيدية. كما أنه يحمي من التعرض للحروق الشمسية، والتي بدورها قد تؤدي إلى ورم ميلانيني خبيث.

حقائق عن الشمس

- تحتوي أشعة الشمس على الأشعة فوق البنفسجية التي تعد سبب رئيسي لسرطان الجلد.
- من المهم بصورة خاصة حماية الأطفال من أشعة الشمس.
- يعكس الثلج والماء والرمل الأشعة فوق البنفسجية لأشعة الشمس ويزيد من خطر الإصابة بحروق الشمس.
- تخترق الأشعة فوق البنفسجية الغيوم والماء وبالتالي قد تسبب بحروق الشمس حتى في اليوم الملبد بالغيوم، على سبيل المثال عند السباحة.
- إن التشمس في الشمس الاصطناعي أيضاً ضار بالجلد ويسرع من شيخوخة الجلد. لا يقي سمار الشمس الناتج عن التشمس في الشمس الاصطناعي من الآثار الضارة لأشعة الشمس.
- تكون الشمس في ذروتها بين الساعة ١١ و ١٥.
- يكون لدى الشمس تأثير أقوى على الجبال العالية وفي الدول الأقرب إلى خط الاستواء.
- تساعد الشمس الجسم على إنتاج فيتامين د.

الحماية من الشمس

- كن حذراً في منتصف النهار بين الساعة ١١ و ١٥، أي عندما تكون الشمس في ذروتها.
- يمكنك البقاء تحت الشمس بدون حماية لمدة أقصاها ١٥ إلى ٣٠ دقيقة في اليوم. وهذا يكفي لحصول الجسم إلى أقصى إنتاج لفيتامين د.
- ارتد في المقام الأول ملابساً نسيجية مُحكمة وقبعة.
- يُفضل البقاء في الفيء.
- قم بوضع الواق الشمسي في أجزاء الجسم التي لا يمكن تغطيتها بالملابس.
- ينبغي أن يكون لدى كريم عامل الحماية من الشمس ٣٠ على الأقل وأن يكون مريحاً للاستخدام. ينبغي عليك البحث عن العبوة المذكور عليها الرمز (SPF) وبعده الرقم ٣٠ إلى ٥٠ وما فوق والحروف (UVA) على شكل دائرة.
- ضع كمية كبيرة من الواق الشمسي وكرر العملية خلال النهار وبعد السباحة.
- يجب أن تكون أكثر حرصاً عند الإبحار أو لعب الجولف أو التزلج أو التواجد على الشاطئ أو عند الأنشطة الأخرى التي يتواجد بها خطر التعرض لأشعة الشمس.
- ضع في اعتبارك بأن الجلد يحتاج إلى حماية، حتى لو لم تقم بالتشمس، لأنه من السهل أن السهو ذلك أثناء ممارسة الأنشطة مثل أعمال الزراعة والمشى.
- نصيحة: يمكنك تحميل تطبيق ([Min soltid](#)) على هاتفك. تم إنتاج هذا التطبيق من قبل الهيئة السويدية للسلامة الإشعاعية، بحيث أنه يقوم بحساب المدة التي يمكنك أن تقضيها في الشمس بدون استخدام الكريم الواق الشمسي.

الفحص الذاتي

من المهم أن تقوم بشكل دوري بمراقبة جلدك. تعلم كيفية معرفة الأنماط والألوان والحجم في التغيرات الصبغية. ينبغي أن يفحص طبيب الأمراض الجلدية الوحمة التي تغير مظهرها أو تصبح أكبر أو أعمق أو تصبح حوافها غير منتظمة. يجب عليك الاتصال بالطبيب في حال اكتشفت تغيرات جلدية جديدة لا تشبه التغيرات الأخرى أو شيئاً ما يتغير أو على سبيل المثال، جرح لا يشفى.