



# حُكْماء في الشمس كيف؟

חכמים בשמש כיצד?

نتقدم بجزيل الشكر إلى دكتور فليكس بفلوتسكي، مدير معهد العلاج بالضوء وقسم المكوث النهاري للجلد، قسم الجلد، المركز الطبي شيبا، تل هشومير، ومستشار جمعية مكافحة السرطان، على مساعدته الكبيرة في كتابة هذه النشرة.



تهدف المضامين الواردة في هذه الكراسة إلى تزويد معلومات فقط، وهي لا تشكّل استشارة طبية، رأياً مهنيّاً، أو بديلاً عن استشارة مختصّ في كلّ مجال. يجب التوجه إلى الطبيب/ة في حال وجود أية مشكلة طبية.

© قسم التوعية والإرشاد، ودفع الصحة قدماً،  
جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل (جمعية مسجّلة)، أيار 2017



## حُكماء في الشمس - كيف؟

تشكل الشمس مصدر الضوء، الحرارة، والحياة، ولكن التعرّض غير المراقب لها قد يؤدي إلى أضرار صحية، تجميلية، وحتى لخطر الموت. يمكن تجنب هذه الأضرار من خلال اعتماد قواعد "حكيم في الشمس" الخاصة بجمعية مكافحة السرطان.

### 1. أضرار الشمس

#### هل تُلحق الشمس ضرراً بنا؟

تبعث الشمس إشعاعاً كهرومغناطيسياً في موجات ذات طول مختلف: من الأمواج الأطول إلى الأمواج الأقصر. الأشعة فوق البنفسجية هي أشعة كهرومغناطيسية ذات موجة أقصر من الضوء الذي تراه العين البشرية.

هناك ثلاثة أنواع من الأشعة فوق البنفسجية:

الأشعة فوق البنفسجية من نوع A (UVB): هذه الأشعة تدخل إلى أعماق الجلد وهي المسؤولة الأولى عن التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد. تُشير الأبحاث التي أجريت مؤخراً إلى أن هذه الأشعة أيضاً قد تؤدي مباشرة إلى أنواع مختلفة من سرطان الجلد، بما في ذلك الميلانوما (سرطان الجلد الأكثر خبثاً).

الأشعة فوق البنفسجية من نوع B (UVB): هذه الأشعة هي السبب الرئيسي لحدوث الحروق في الجلد، وتعتبر مسبباً رئيسياً لسرطان الجلد من نوع الخلايا القاعدية، الخلايا الحشوية، وسرطان الجلد.

الأشعة فوق البنفسجية من نوع C (UVB): لا تصل هذه الأشعة إلى الكرة الأرضية، بل مُمتص في الجو وتُنثر.

#### ما هو اسمرار البشرة؟

اسمرار البشرة (التسفع)، في الواقع، هو آلية دفاع الجسم ضدّ أشعة الشمس. عندما تُلحق أشعة الشمس ضرراً بالجلد عندها يُنتج الميلانين، ويؤدي ذلك إلى اسمرار البشرة. اسمرار البشرة هو علامة لإلحاق الضرر في-DNA خلايا الجلد، نتيجة التعرّض غير المراقب لأشعة الشمس. قد يؤدي هذا الضرر إلى تطور أورام حميدة أو خبيثة.

تذكروا، ليس هناك اسمرار بشرة سليم!  
لا يشكّل اسمرار البشرة حماية بل ضرا غير قابل للانعكاس!



تؤدي الشمس إلى تشكيلة من الأضرار الصحية والتجميلية. يظهر جزء منها عند التعرّض للشمس، ويتراكم جزء منها على مدى السنوات:

#### أضرار الشمس الفورية

- حروق الشمس\*
- نمش

#### أضرار الشمس المتراكمة

- كثرة التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد
- كثرة البقع على الجلد
- آفات ما قبل السرطان
- إعتام عدسة العين (كتاراكت) والذي يلحق الضرر بالعين
- حُصى في الكلى (في أعقاب زيادة فيتامين D)
- سرطان الجلد

\*تزيد حروق الشمس، وخاصة في سن باكر، خطر تطوّر سرطان الجلد الخبيث (سيتم تقديم معلومات إضافية لاحقا).

#### ما هو سرطان الجلد؟

يحدث سرطان الجلد، على غرار أمراض السرطان الأخرى بواسطة تكاثر الخلايا غير المراقب. هنالك أورام مختلفة في الجلد، حميدة وخبيثة، في حين أن ميلانوما هو سرطان الجلد الأكثر خطرا. قد تنتشر أورام الجلد السرطانية وتخرق الأنسجة السليمة والمنطقة المحيطة بها، ومن هنا تنبع أهمية التشخيص المبكر.

يُمكن تقليل خطر الإصابة بالميلانوما، بواسطة الامتناع عن التعرّض غير المراقب للشمس.

## حُكماء في الشمس كيف؟



### 2. من معرض لخطرٍ عالٍ للإصابة من الشمس؟

- مَنْ لديه جلد، شعر وعينان لونهما أشقر، ولديه مُشم.
- مَنْ يحترق جلده بسهولة، أو لا تصبغ بشرته سمراء على الإطلاق.
- مَنْ لديه عدد كبير من الشامات (أكثر من 20 شامة).
- الرضّع والأولاد.
- مَنْ يتعرض للشمس بسبب عمله أو هواياته لوقت طويل، مثلا، البحّارة، المزارعون، الغواصون، السباحون، والذين يمارسون أنواع أخرى من رياضة المياه.
- مَنْ يتناول أدوية تزيد من حساسية الجلد لأشعة الشمس.
- مَنْ يتناول أدوية تحبط جهاز المناعة أو يعاني من أمراض تضعفه (مثلا، مرضى الباركنسون، المرضى الذين لديهم أعضاء مغروسة، وغيرهم).
- مَنْ عانى من حروق الشمس الكثيرة، لا سيما في الطفولة.
- مَنْ أصيب أحد أقاربائه بسرطان الجلد.

**تذكروا! التعرّض غير المراقب للشمس يلحق ضررا بالجميع، بما في ذلك ذوي الجلد الداكن!**

ما هي العلامات التي يجدر الانتباه إليها:

- ظهور مُشم جديد (مثل بقعة مسطحة، أو محدّبة) يزداد حجمه باستمرار.
- تغيير حجم، ارتفاع، لون، حدود، وشكل النمش الموجود منذ زمن على الجلد.
- قرحة (جرح) لا تتعافى.
- إذا لاحظتم هذه العلامات، من المهم التوجه، فوراً، إلى الطبيب لإجراء فحص.



لمزيد من المعلومات حول الاكتشاف المبكر لسرطان الجلد،

وتلقي كراسة "يجب تشخيص الشامة"، مجاناً،

يمكن التوجه بمكالمة مجانية إلى "تيليميديا" التابع لجمعية مكافحة السرطان

على هاتف: 1-800-36-36-55.

### 3. التعرّض الحكيم للشمس - كيف؟

تذكّروا القواعد السبع للتصرف "الحكيم في الشمس" التابعة لجمعية مكافحة السرطان من خلال التشديد على:

ظل



قبعة



نظارات شمس



ملابس طويلة وواقية



ساعات آمنة



مادة واقية من الإشعاع



شُرب السوائل



## حُكماء في الشمس كيف؟



### ظل



ابحثوا عن ظلّ خارج المنزل، في البحر، والبركة. كذلك على شاطئ البحر أو في البركة، اجلسوا تحت مظلة شمسية، سقيفة أو في أي مكان محمي آخر.

هل تعلمون؟ عندما نجلس في الظل، نكون معرضين أيضا، إضافة إلى أشعة الشمس المباشرة، للأشعة التي تنعكس إلينا من الرمال، الماء، البركة أو البحر، وفي الشتاء من الثلج.



### قبعة



من المستحسن ارتداء قبعة واسعة الحواف أو قبعة ذات واقٍ كبير، تحمي الأذنين كذلك، بشرة الوجه، والبشرة الحساسة حول العينين والرقبة.

تضيف القبعة أناقة للمظهر وبالإضافة إلى ذلك تحافظ علينا من أشعة الشمس.

### نظارات شمس

قد تؤدي أشعة الشمس إلى ضرر في عيوننا، تجاعيد في الجلد الناعم حول العينين، حدوث الكاتاركت (إعتام العدسة)، وأورام على الجلد حول العين، وغيرها. اشترتوا نظارات شمسية مزودة بلاصقة تضمن 100% أنها ستوفر بالفعل حماية للعينين من الأشعة فوق البنفسجية UV.



يُستحسن استخدام نظارات الشمس في كل الأجيال!





## ملابس طويلة وواقية

ثمة أهمية لارتداء الملابس ليتم الحفاظ على جسمنا وتغطيته، رغم الطقس الحار. من المستحسن ارتداء قميص مع أكمام، يغطي الكتفين والذراعين، وبنطال يصل حتى الركبتين على الأقل. الأقمشة التي توفر درجة قصوى من الحماية ضد أشعة الشمس هي المنسوجة بشكل كثيف، كالقطن مثلا. كذلك عندما ندخل إلى الماء، من المهم أن نرتدي ثوب سباحة طويل يمنع دخول الأشعة، ثوب تزلج، أو ثوبا واقيا آخر.

عندما يكون الطقس حارا، من المهم أيضا أن نرتدي الملابس بشكل حكيم!

## ساعات آمنة

العامل المؤثر والأهم عند التعرض للشمس هو ساعات التعرض. لذلك، يوصى بالامتناع، قدر الإمكان، عن التعرض للشمس بين الساعات 10:00-16:00، حيث تكون خلالها أشعة الشمس في ذروتها. إذا كنتم مضطرين إلى التعرض للشمس في الساعات الخطيرة، شدوا على بقية قواعد "حكيم في الشمس".



## مادة واقية من الإشعاع

يتمص وافي الإشعاع جزءا من أشعة الشمس، أو يعكس أشعة الشمس قبل وصولها إلى الجلد. هناك مستحضرات حماية مختلفة، الأهم هو درجة الحماية التي تمنحها هذه المستحضرات. عندما تواجهون إمكانيات لا تعد ولا تحصى عند شراء كريم حماية في الحانوت، انتبهوا إلى رقم الـ SPF (معامل الحماية من الشمس) على اللاصقة - يجب أن يكون 30 SPF وأكثر. كذلك، يُستحسن استخدام مستحضرات ذات تأثير كبير، أي، استخدام مستحضرات توفر حماية مدمجة: ضد الأشعة فوق البنفسجية من





## حُكمه في الشمس كيف؟



نوع UVB و ضد الأشعة فوق البنفسجية من نوع UVA. يجب التذكر: أنه يحظر تعريض الأطفال حتى سن نصف سنة للشمس أبدا. حفاظا على الرضع والأطفال في عمر نصف سنة وأكثر، يوصى باستخدام مستحضرات الوقاية من أشعة الشمس ذات تأثير كبير ومعامل حماية SPF 30 وأكثر المعدة للرضع والأطفال. من المهم أن نتذكر أن مستحضرات الحماية لا تعيق أشعة الشمس بشكل تام، ويجب استخدامها إلى جانب بقية وسائل الحماية الأخرى.

### توجيهات للاستخدام الصحيح لمستحضرات الوقاية من الأشعة:

- استخدموا مستحضر حماية في كل مرة تخرجون فيها من البيت.
- ادهنوا المستحضر بسخاء قبل نحو 30 دقيقة قبل خروجكم من المنزل لإنتاج طبقة سميكة من الوقاية.
- ادهنوا مرة أخرى عند وصولكم إلى شاطئ البحر، أو إلى مكان آخر سوف تتعرضون فيه أنتم أو أولادكم لأشعة الشمس. يضمن الدهن المزدوج تغطية كاملة لكافة أجزاء الجسم المكشوفة. لا تنسوا أن تدهنوا المستحضر على اليدين، الأذنين، كفتي الرجلين، والرقبة. يوصى بالحفاظ على الشفتين باستخدام مستحضر خاص يحتوي على واقٍ من الأشعة.
- يجب إعادة دهن المستحضر كل ساعتين.
- يجب استخدام مستحضر مضاد للماء، ودهنه ثانية بعد البقاء في الماء أو التعرّق ويجب تجفيف الجلد بالمنشفة.

قد يقلل الاستخدام الصحيح لهذه المستحضرات من الأضرار الناجمة عن التعرّض غير المراقب للشمس، وبشكل خاص من خطر الاحتراق. ولكن على أية حال، يجب استخدام وسائل الحماية الأخرى وعدم الاكتفاء بدهن المستحضر فقط.

للحصول على معلومات حول الاستخدام الصحيح لمستحضرات الوقاية من أشعة الشمس وتلقي نشرة معلومات حول موضوع مستحضرات الوقاية من الشمس التابعة لجمعية مكافحة السرطان، مجاناً، توجهوا بمكالمة هاتفية مجانية إلى "تيليميدياع" التابع لجمعية مكافحة السرطان، على هاتف: 1-800-36-36-55.

## شرب السوائل



يصبح جسمنا أثناء المكوث في الشمس، أو خلال نشاط جسماني، دافئاً. عندما ترتفع حرارة الجسم، فإنه يبرّد ذاته عن طريق التعرّق، وبذلك يفقد الجسم السوائل الحيوية للعمل عملاً سليماً. لذلك، يجب التشديد على شرب الكثير من السوائل. يُستحسن شرب الماء.

## من الأهمية بمكان معرفة أنه:

• يشكّل اسمرار البشرة الاصطناعي ("أسرة اسمرار البشرة") خطراً، بحيث لا يكون أقلّ مما تسببه الشمس، ولذلك يُستحسن الامتناع عنه. بموجب الأنظمة الإدارية التي تم التصديق عليها في إسرائيل، بدعم من جمعية مكافحة السرطان، فإن استخدام "أسرة اسمرار البشرة" يقتصر على من يبلغ من العمر 18 عاماً وأكثر، ويتوجب على صاحب المعهد وضع لافتة تحذيرية، وتوزيع



- نشرة إرشادية حول مخاطر اسمرار البشرة الاصطناعي. تم حظر استخدام أسرة اسمرار البشرة في البرازيل وأستراليا كلياً.
- هناك في إسرائيل نحو 300 يوم مُشمس في السنة، ولذلك ثمة أهمية للابتعاد عن الشمس طوال كل أيام السنة، وليس في الصيف فحسب، بل في الأيام التي يكون فيها الطقس غائماً أيضاً.
  - من المهم أن نكون "حكّماء في الشمس" في طريقنا إلى العمل، أثناء السفر في السيارة، وفي كل نشاط خارج المنزل.
  - يُستحسن، أثناء السفر في السيارة، إغلاق النوافذ التي تُصفي أشعة الشمس الحارقة (UVB). يمكن إصاق لاصقة على زجاج النوافذ الجانبية للسيارة لتعيق اختراق معظم أشعة UVA، والتي لا تتم إعاقة اختراقها بواسطة زجاج السيارة. يجب أن تكون اللاصقة شفافة تماماً بهدف ألا تشكّل خطراً أمنياً أثناء القيادة.

## حُكماء في الشمس كيف؟



### معلومات للوالدين:

- يحظر تعريض الأطفال حتى سن نصف سنة للشمس أبداً.
- تأكدوا من أنه يتم العمل بموجب قواعد الوقاية بأكملها، كذلك حين يكون أولادكم خارج إطار المنزل: في الحضانة، الروضة، المدرسة، المخيم، حركة شبيبية، في فريق رياضة، وغيرها. يُفضل تخطيط النشاطات خارج المنزل بحيث تكون خلال ساعات الصباح الباكرة (حتى 9:00-10:00) أو في ساعات بعد الظهر المتأخرة (بعد الساعة 16:00). افحصوا أن هناك ظل في منطقة النشاط خارج المبنى.
- كونوا لأولادكم مثالا شخصياً يحتذون به وشددوا على قواعد الحذر، وشجعوهم على أن يتذكروا قواعد "حكيم في الشمس"، وذكروهم بين الفينة والأخرى بذلك.

للحصول على معلومات حول الموضوع، يُستحسن النظر في كراسة "من حبيب والدته" التي يمكن الحصول عليها مجاناً بمكالمة هاتفية إلى "تيليميداع" على هاتف: 1-800-36-36-55.

### فيتامين D

إن التعرض لفترة قصيرة دون الوقاية ولمدة عشر دقائق كل يوم، ثلاث مرات في الأسبوع، لمناطق محددة من الجلد (مثل الجهة العليا المكشوفة من الصدر والجزء العلوي من اليدين) في ساعات الصباح المتأخرة، يكفي بالتأكيد للحفاظ على مستويات فيتامين D سليمة. يمكن تحسين المستويات المنخفضة لهذا الفيتامين بواسطة تناول أطعمة غنية به، و/أو تناول فيتامين D كإضافات غذائية، وفق جرعة يحددها طبيب العائلة، وليس بواسطة التعرض المفرط للشمس تحديداً. للحصول على معلومات حول هذا الموضوع، يُوصى بالتوجه إلى الطبيب المُعالج.

للحصول على معلومات إضافية  
ومواد إرشادية حول أمراض السرطان  
وطرق منعها، مجاناً:

"تيليميداع"® باللغة العربية :

1-800-36-36-55

"تيليميداع"® باللغة العبرية

1-800-599-995

"تيليميداع"® باللغة الروسية

1-800-34-33-44

زوروا موقعنا على الإنترنت:

[www.cancer.org.il](http://www.cancer.org.il)

\*للتبرعات: 1-800-35-46-46



جمعية مكافحة السرطان



© جمعية مكافحة السرطان في إسرائيل (جمعية مسجلة)، أيار 2017

نشاطات الجمعية ممكنة بفضل التبرعات الجماهيرية،

دون تمويل من ميزانية أية وزارة حكومية.

\*التبرعات لجمعية مكافحة السرطان مُعترف بها لغرض الإعفاء الضريبي،

وفق البند 46 من أمر ضريبة الدخل.