

## نور خورشید و عوارض آن

تابش نور خورشید برای ادامه حیات همه موجودات ضروری است. به طوری که زندگی بدون خورشید و تابش هر روز نور آن بی مفهوم است. در مورد فواید نور خورشید و نقش آن در جلوگیری از پوکی استخوان و بسیاری از بیماری‌های دیگر توصیه‌های زیادی شده است، اما باید بدانیم که ماندن در معرض تابش نور خورشید به مدت زیاد با نور خورشید نه تنها مفید نبوده بلکه می‌تواند اثرات خطرناک و کشنده‌ای را به دنبال داشته باشد.

### چه کسانی بیش تر در معرض خطر هستند؟

کلیه کسانی که محل کار آن‌ها در محیط باز و خارج از ساختمان بوده به ویژه کشاورزان در معرض مواجهه شدید و خطرناک با نور خورشید قرار دارند. در این بین افرادی که رنگ پوست روشن تر، خال پوستی زیاد و سابقه آفتاب سوختگی دارند، حساسیت بیش تری نسبت به خطرات نور خورشید دارند. افرادی که در خانواده و بستگان نزدیک آن‌ها سابقه سرطان پوست وجود دارد باید به این موضوع توجه ویژه داشته باشند.

### اثرات نور خورشید بر سلامت انسان چیست؟

#### الف) عوارض کوتاه مدت

- تغییر رنگ پوست و تیره شدن آن
- آفتاب سوختگی که ممکن است تا حد سوختگی‌های درجه ۲ و ایجاد تاول ادامه یابد
- تحریک، عرق سوز شدن و حساسیت پوست

#### ب) عوارض بلند مدت

- بروز جوش و اکنه به خصوص در پوست دست و صورت
- پیری زودرس پوست، چروکیدگی و ضخیم شدن پوست، ایجاد کک و مک
- ایجاد سرطان پوست که یک موضوع شایع و مهم می‌باشد. در واقع عامل اصلی بروز سرطان پوست مواجهه با پرتو فرابنفش می‌باشد.
- بروز آب مروارید و مشکلات بینایی
- تضعیف سیستم ایمنی بدن

### توصیه‌های مهم در این زمینه شامل موارد زیر است:

- ۱- هنگام کار در فضای باز و زیر نور خورشید از لباس کامل با رنگ روشن، استفاده کنید. (لباس آستین بلند با یقه بسته)
- ۲- از انواع کلاه‌های نقاب دار که موجب حفاظت مناسب از پوست صورت و گردن در برابر نور خورشید می‌شود، استفاده نماید.
- ۳- بر اساس نوع کار، سایبان‌های موقت بر پا کنید.
- ۴- کارهای روزانه را به نحوی برنامه ریزی کنید تا کارهایی که می‌بایست در فضای باز انجام گیرند، قبل از ساعت ۱۰ صبح یا بعد از ساعت ۴ بعد از ظهر انجام شوند.
- ۵- از عینک‌های آفتابی مناسب استفاده کنید تا خطر بیماری آب مروارید و سایر عوارض بینایی کاهش یابد.
- ۶- اگر برای امور مزرعه و کشاورزی از تراکتور استفاده می‌کنید با نصب اتاقک و یا یک سایبان ساده، خود را به خوبی در برابر خطرات نور خورشید محافظت کنید.
- ۷- توصیه می‌شود از کرم‌های ضد آفتاب به خصوص برای دست و صورت به منظور کاهش خطرات نور خورشید استفاده نماید.

( منبع: راهنما و دستورالعمل جامع بهداشت کشاورزی )