

سلامه سر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
۵
۰۶۸

انجمن پزشکی بریتانیا
راهنمای پزشکی خانواده ۲۰

پوست و نور آفتاب

ترجمه‌ی دکتر عباس تیرگانی



پوست و نور آفتاب / مترجم عباس تیرگانی؛ ویراستار اعظم السادات ناصری.-
مشهد: امامت . ۱۳۸۳.

۹۶ ص: مصور: (راهنمای پزشکی خانواده: ۱۵)

بهاء: ۷۵۰۰ ریال

ISBN 964 - 396 - 032 - 3

شابک: ۳-۳۲-۰۳۹۶-۹۶۴

ISBN 964 - 396 - 077 - 3

شابک دوره: ۲-۰۷۷-۰۳۹۶-۹۶۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا

۰۱ پوست - بهداشت. الف. تیرگانی، عباس، ۱۳۵۷. مترجم، ب. ناصری، اعظم

السادات، ۱۳۶۱- ویراستار.

۶۴۶ / ۷۲۶

پ / ۸۷ RL

پ ۸۱۱

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده ۲۰

پوست و نور آفتاب

ترجمه‌ی دکتر عباس تیرگانی

لینتوگرافی نقش ۸۵۴۴۱۵۵ ، چاپ دقت ۳۴۱۹۵۶۰

چاپ اول ۱۳۸۴ ، ۵۰۰۰ جلد ، قیمت ۷۵۰ تومان

حروفچینی و صفحه آرایی: الهام شریفیان

حق چاپ محفوظ است

انتشارات امامت : ۰۵۱۱/ ۲۲۵۷۰۳۵

پخش: نگارین ۰۲۱/ ۶۴۹۷۹۵۳

۰۹۱۵۱۱۰۲۷۷۶ - ۰۵۱۱/ ۸۵۴۱۰۴۰

www.negarinpublisher.com

info@negarinpublisher.com

این کتاب ترجمه‌ایست از :

The British Medical Association (BMA)

FAMILY DOCTOR GUIDE to

SKIN & SUNLIGHT

انجمن پزشکی بریتانیا

راهنمای پزشکی خانواده (۲۰)

پوست و نور آفتاب

فهرست مطالب

مقدمه

پوست و نور آفتاب ۵

فصل اول

پرتو افشانی خورشیدی ۹

ماهیت نور خورشید چیست ۹

منابع دیگر اشعه ماورای بنفش ۱۳

فصل ۱۵

ارتفاع ۱۷

آسمان ابری ۱۷

ازن و سرطان پوست ۲۰

فصل دوم

چگونگی اشعه ماورای بنفش روی

پوست ۲۳

آسیب پوستی قابل رؤیت ۲۸

فصل سوم

آفتاب سوختگی، برنزه کردن و پیری

پوست ۳۰

قهوهای شدن پوست ۳۱

چه کسی در معرض خطر است ۳۲

پیری ناشی از نور خورشید ۳۳

آیا می‌توان از پیری پوست ناشی از

آفتاب پیشگیری کرد؟ ۳۵

فصل چهارم

سرطان پوست چیست؟ ۳۸

سرطان سلول قاعده‌ای ۴۰

کراتوزهای خورشیدی ۴۱

سرطان سلول سنگفرشی ۴۲

ملانومای بدخیم ۴۳

علل سرطان پوست چیست؟ ۴۶

پیشگیری از سرطان پوست ۵۰

فصل پنجم

محافظت از پوست ۵۲

لباسهای محافظ ۵۳

کرم‌های ضد آفتاب ۵۴

محافظت برای کودکان ۵۵

فصل ششم

درمان ۶۰

اقدامات تشخیص و درمانی ۶۶

جراحی - نمونه برداری ۶۶

اشعه درمانی ۶۹

درمان با استفاده از نور آفتاب ۶۹

کرایوتراپی ۷۰

فصل هفتم

بثورات پوستی ناشی از نور خورشید ۷۲

بیماری‌های نادر ترمیم DNA ۷۴

پورفیری‌ها ۷۵

بیماری‌های که به وسیله نور خورشید

تشدید می‌شوند ۷۷

لوپوس ۷۹

ملاسما ۸۱

درمان به وسیله ماورای بنفش ۸۱

سئوال و جواب ۸۵

پوست و نور آفتاب

هشدارهای پزشکان درباره این که نور خورشید و حمام آفتاب می‌تواند

لذت بردن از آفتاب
بسیاری از مردم نسبت به
خطرات حمام آفتاب بی‌توجه
هستند و معتقدن با برنزه
کردن سالم‌تر به نظر می‌رسند.

خطرناک باشد نسبتاً جدید است. تنها طی
۲۰ سال گذشته کارشناسان بهداشتی
افراد را منع کرده‌اند که بدنشان را در
معرض نور شدید خورشید قرار ندهند تا
قبل از آن از نظر بسیاری از افراد برنزه
کردن نشانه سلامتی بود.

با این وجود حتی در حال حاضر نیز بعضی از افراد به این هشدارها
توجهی نمی‌کنند زیرا از حمام گرفتن در آفتاب لذت می‌برند و اعتقاد دارند
با برنزه کردن زیباتر و سالم‌تر به نظر می‌رسند. بنابراین هرچه می‌توانند
سعی می‌کنند در روزهای آفتابی بیرون رفته و بدنشان را در معرض نور
خورشید قرار دهند. با این حال حقیقت این است که بودن خیلی زیاد در
معرض نور خورشید برای پوست ما خوب نیست. در واقع قهوه‌ای شدن
پوست (برنزه کردن) یک علامت قابل رویت از آسیب دائمی می‌باشد که
ممکن است منجر به پیری زودرس پوست و سرطان گردد.

هدف این کتاب توضیح چگونگی عملکرد نور خورشید روی پوست شماست
که منجر به این تغییرات و آسیب‌های کوتاه و بلند مدت می‌گردد و برای
پیشگیری از این نوع صدمات توصیه‌های عملی ساده‌ای ارائه می‌کنند. این
توصیه‌ها بدین معنی نمی‌باشند که شما نبایستی در معرض نور آفتاب قرار
بگیرید، بلکه به شما می‌گوید چگونه به صورت بی‌خطر از آن لذت ببرید.

ایجاد تمایل برای برنزه کردن نسبتاً جدید است؛ تقریباً در ۱۰۰ سال پیش
اکثر مردم می‌خواستند پوست روشن‌تری داشته باشند. کارگرانی که

بیشتر روز را بیرون در معرض آفتاب قرار داشتند، برنزه و آفتاب سوخته می‌شدند. افراد پولدار و قشر مرفه جامعه ترجیح می‌دادند از آفتاب دور بماند، کلاه‌های لبه دار بزرگ به سر کرده و موقع بیرون رفتن چتر به همراه می‌بردند. در آن زمان سفید و روشن‌تر بودن پوست جزء ارزش‌ها و مد جامعه بود. افرادی که در شمال اروپا زندگی می‌کردند برای گذراندن زمستان به جنوب فرانسه و ایتالیا می‌آمدند، اما طی ماه‌های تابستان از آفتاب مدیترانه‌ای پرهیز می‌کردند.

در دهه ۱۹۳۰ نگرش‌ها تغییر کردند و افراد از بودن در معرض نور آفتاب و فعالیت‌هایی مثل پیاده روی، گردش و دوچرخه سواری لذت می‌بردند و به تدریج برنزه کردن برای هر دو جنس به عنوان امری مورد پسند درآمد. بعد از جنگ جهانی دوم به علت وضعیت نامطلوب اقتصادی مردم بیشتر روزهای تعطیل را در ساحل مدیترانه با تن خیس زیر نور آفتاب می‌گذراندند و ساحل‌های دریا در آمریکا، استرالیا و آفریقای جنوبی نیز شلوغ‌تر شده بودند.

با این وجود تقریباً در همان زمان در استرالیا هشدارهایی مبنی بر بالا رفتن نرخ سرطان‌های پوست در سفیدپوستان به گوش می‌رسید، اگرچه محققان اروپایی احتمال به وجود آمدن چنین مشکلاتی را از ابتدای قرن بیستم گوشزد کرده بودند. از آن زمان به بعد سازمان‌های بهداشتی مردم را تشویق کردند تا از بودن زیاد در معرض نور خورشید پرهیز کرده و از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنند. همچنین به افراد آموزش‌هایی دادند تا سرطان‌های پوست را در مراحل اولیه تشخیص دهند. اطلاعاتی که از نواحی مختلف دنیا می‌رسد نشان می‌دهد که این سرطان‌ها و به خصوص ملانوما به سرعت در حال شایع‌تر شدن است و حدوداً هر ۱۲ سال تعداد موارد سرطان پوست دو برابر می‌شود، البته هنوز بسیاری از افراد به این

پوست و نور آفتاب ♦ ۷

هشدارها توجهی نمی‌کنند. به علاوه طی دو دهه گذشته چیزی که مزید بر علت شده است آلودگی هوا و پارگی لایه اوزون می‌باشد که منجر به افزایش اثرات مضر و خطرناک نورخورشید گردیده است. خوشبختانه دانشمندان هنوز این مطلب را تایید نکرده‌اند، اما اگر مراقبت بیشتری نکنیم مطمئناً این فاجعه به حقیقت خواهد پیوست.

بودن مکرر در معرض نور آفتاب باعث چروکیدگی، خشکی، به وجود آمدن لکه‌های قهوه‌ای و قرمز، و پیری پوست به خصوص در افراد دارای پوست‌های روشن و لطیف می‌شود. علاوه بر این ممکن است منجر به سرطان‌های پوست گردد که در حال حاضر جزء و شایعترین سرطان‌ها در سراسر دنیا است. هر ساله در بریتانیا ۴۰۰۰۰ مورد جدید سرطان گزارش می‌شود که از این تعداد حدود ۴۰۰۰ مورد ملانوماهای بدخیم می‌شد و مسئول تقریباً ۷۵ درصد از ۲۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان پوست است. در ضمن این سرطان به خصوص یک عامل مرگ مهم در افراد سن ۲۶ تا ۳۵ سال است که نسبتاً سالم هستند. با این وجود پزشکان تخمین می‌زنند که حدود ۹۰ درصد سرطان‌های پوست با احتیاط در برابر نور خورشید قابل پیشگیری هستند.

در فصل‌های بعدی این کتاب توضیح داده می‌شود چگونه می‌توان سرطان پوست را در مراحل اولیه تشخیص داد و چه موقع احتمال موفقیت‌آمیز بودن درمان بیشتر است. همچنین توصیه‌هایی در رابطه با پیشگیری این سرطان‌ها، جلوگیری از آفتاب سوختگی و پیری پوست در نتیجه آفتاب و ارزش کرم‌های ضد آفتاب ارائه می‌شود. به خصوص محافظت از بچه‌ها در برابر نورخورشید اهمیت دارد زیرا آن‌ها از خطرات آن مطلع نیستند و تصور می‌شود بودن در معرض نور آفتاب در اوایل زندگی در ابتدا به سرطان پوست در آینده نقش نسبت مهم‌تری ایفا می‌کند.

با این حال به خصوص بعد از زمستان سرد و طولانی نور خورشید روحیه انسان را بالا می‌برد. احتمالاً اشعه‌های این نور اثرات مضر اشعه ماورای بنفش را ندارد اما زمانی که آفتاب گرم‌تر شود این خطرات نیز بیشتر می‌شوند. بنابراین در این کتاب می‌خواهیم به شما کمک کنیم که از آفتاب لذت ببرید و از اثرات روانی و مفید دیگر بدون تحمل اثرات مضر آن برخوردار گردید.

نکات کلیدی

- برنزه کردن نشان دهنده آسیب دیدگی پوست می‌باشد.
- اثرات طولانی مدت بودن در معرض نور خورشید می‌تواند باعث پیری و سرطان گردد.
- تقریباً هر ساله ۴۰۰۰۰ مورد جدید سرطان پوست در بریتانیا گزارش می‌شود.