

## اشعه ماوراء بنفش ، مخاطرات مواجهه با آن و راهکارهای حفاظتی

علی گورانی، کارشناس بهداشت پرتوهای وزارت بهداشت نسبت به افزایش گرما و شاخص پرتوی فرابنفش در کشور هشدار می‌دهد و می‌گوید: هم‌اکنون شاخص UV به حد «خطریسیار زیاد» رسیده و لازم است مردم حفاظت‌های لازم را در برابر نور خورشید داشته باشند. شاخص در حالی در کشور ما بالاست که عموم مردم از این مسئله خبر ندارند.

گورانی می‌گوید: «متداول است که شاخص پرتو فرابنفش (UV) در گزارش‌های هواشناسی به اطلاع مردم برسد. بر این اساس لازم است این موضوع در ایران نیز مورد توجه قرار گیرد. او با بیان اینکه شاخص UV از استانداردهایی برخوردار است، می‌گوید: برای شاخص UV از یک تا ۱۱ عدد در نظر گرفته شده که هر کدام از این اعداد شدتی از UV را تعیین می‌کنند. بر اساس شدت UV شخص باید حفاظت مناسب را برای خود پیش‌بینی کند. به گفته گورانی از اعداد یک تا چهار شاخص پرتو فرابنفش، از حفاظت معمولی برخوردار است اما اعداد بالاتر از چهار حفاظت خاص خود را می‌طلبد.

البته سرطان پوست بدون این شاخص‌ها هم در ایران بالاست. بنابراین او با تأکید بر لزوم آموزش‌های همگانی برای حفاظت مردم در برابر پرتو فرابنفش می‌گوید: از آنجا که میزان سرطان پوست در کشور بالاست، لازم است شاخص UV در گزارش‌های هواشناسی به اطلاع مردم برسد. از طرف دیگر مردم باید شیوه‌های حفاظتی در مقابل پرتو فرابنفش را فرا بگیرند.

مرکز سلامت و محیط کار وزارت بهداشت هم با اعلام اینکه شاخص UV در تمامی استان‌های کشور به رقم ۱۰ رسیده است، ضمن تأکید بر پرهیز از ماندن در محیط بیرون در زمان طولانی به شهروندان توصیه می‌کند در هنگام قرارگیری در محیط بیرون از عینک آفتابی، کرم ضدآفتاب با SPF بالای ۳۰، کلاه و لباس مناسب استفاده کنند.

					زیاد	خطر
					زیاد	بسیار
					خطر بسیار شدید	

### درمورد اثرات پرتوهای ماوراء بنفش بر سلامت چه میدانیم

#### لایه ازن و پرتو فرابنفش

در ارتفاع 10 تا 16 کیلومتری از سطح زمین، لایه ازن مانند یک صافی، پرتوهای فرابنفش خطرناک ارسالی از خورشید را می‌گیرد و مانع از رسیدن آن به زمین می‌شود. اما با تخریب لایه ازن امروزه می‌توان گفت که تقریباً همه مردم در معرض پرتوهای فرابنفش ناشی از خورشید و منابع مصنوعی این پرتوها قرار دارند. پرتوهای فرابنفش خورشیدی دارای طول موج 100 تا 400 نانومتر هستند و به سه نوع تقسیم می‌شوند:

UVC (100 – 280 nm)

UVB (280 – 315 nm)

UVA (315 – 400 nm)

وقتی نور خورشید از جو زمین می‌گذرد تمام پرتوهای UVC و تقریباً 90 درصد پرتوهای UVB توسط لایه ازن، بخار آب، اکسیژن و دی‌اکسید کربن جذب می‌شوند و UVA کمتر توسط جو زمین تأثیر می‌پذیرد. بنابراین پرتوهای UV که به زمین می‌رسد شامل پرتوهای UVA و کمی از پرتوهای UVB می‌باشد.

مقادیر کم پرتو UV برای انسان سودمند است و برای تولید ویتامین D ضروری است و در درمان بعضی بیماری‌ها مانند نرمی استخوان، داء الصدف و آگزما مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما قرار گرفتن طولانی در معرض تابش فرابنفش ممکن است اثرات حاد و مزمنی را بر سلامت پوست، چشم و سیستم ایمنی انسان داشته باشد.

### شایعترین اثرات حاد پرتو UV عبارتند از:

- 1- آفتاب سوختگی Sunburn
- 2- برنزه شدن Tanning
- 3- پیری زودرس پوست
- 4- التهاب قرنیه ناشی از نور Photokeratitis

### اثرات مزمن پرتو UV عبارتند از:

- سرطان پوست
- آب مروارید
- تضعیف دستگاه ایمنی بدن

### شاخص جهانی UV خورشیدی (Global Solar UV Index) چیست؟

شاخص جهانی UV خورشیدی سطح پرتو UV را در سطح زمین نشان می‌دهد. مقادیر این شاخص از صفر به بالا است و مقادیر بالاتر نشان دهنده پتانسیل بالاتر آسیب‌رسانی به پوست و چشم انسان است و زمان کمتری برای بر جای گذاشتن آسیب لازم است.

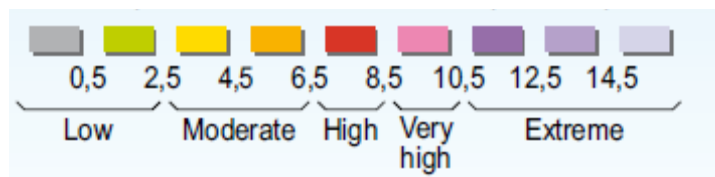
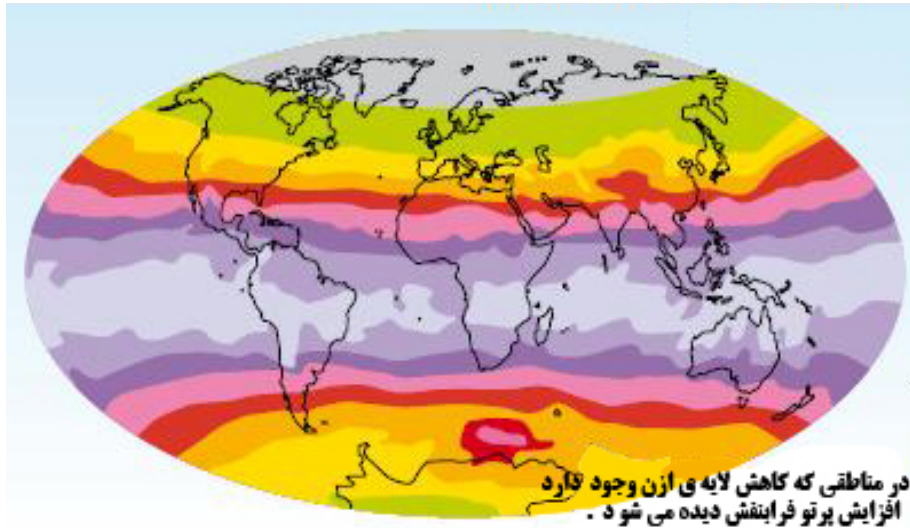
مقدار این شاخص در زمان‌های مختلف روز متفاوت است ولی در گزارش شاخص تاکید بیشتر بر روی حدکثر روزانه شاخص است که در 4 ساعت پیرامون ظهر در هر محل اتفاق می‌افتد و اغلب در فاصله ظهر تا ساعت 2 بعد از ظهر است. معمولاً مقدار شاخص برای روزهای آینده پیش‌بینی و گزارش می‌شود.

شاخص UV										
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
بی خطر		کم خطر			خطر زیاد		خطر بسیار زیاد			خطر بسیار شدید

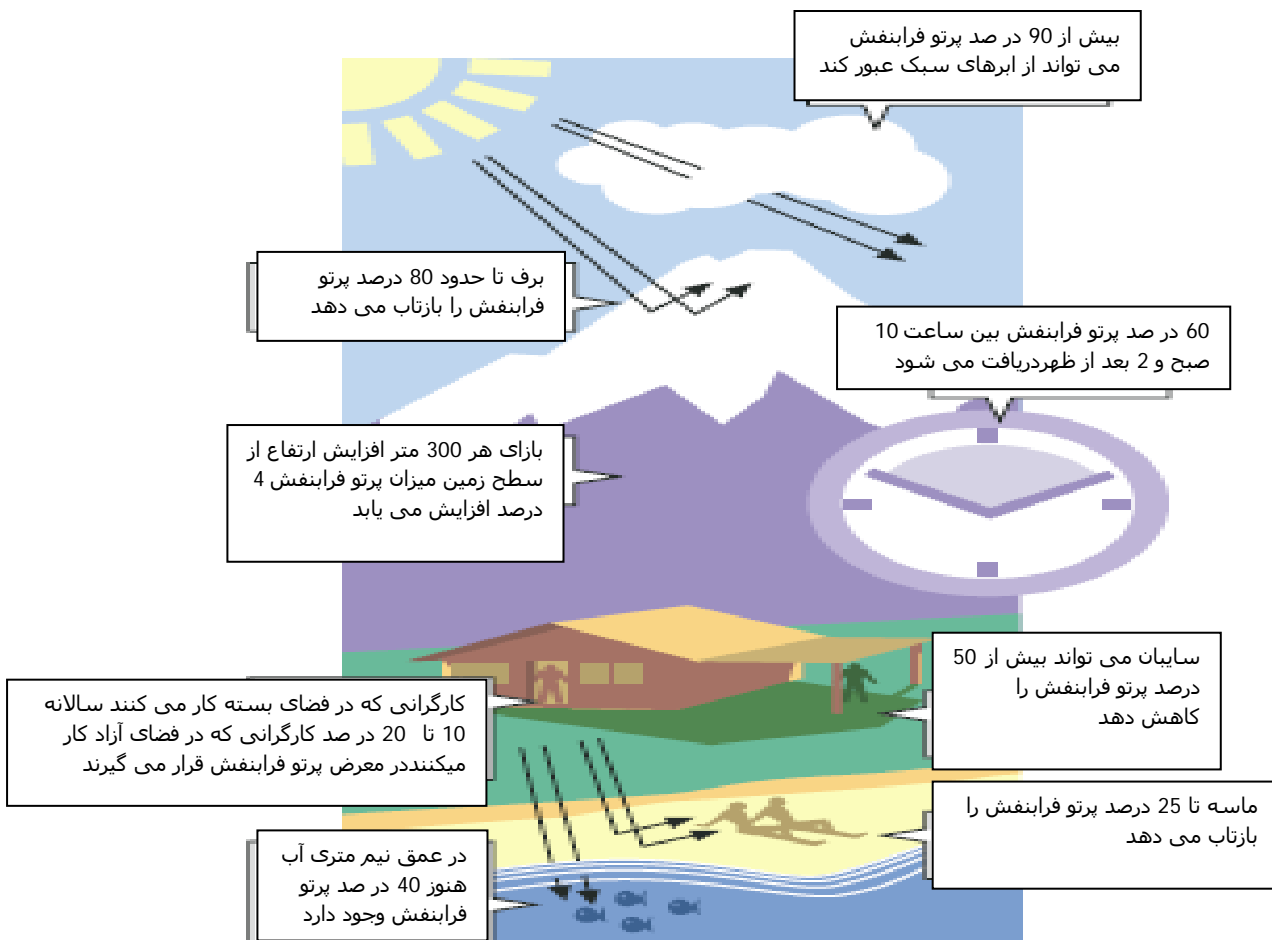
از طریق لینک زیر روزانه از میزان وجود اشعه ماوراء بنفش مطلع شوید



شاخص پرتو فرابنفش



### حداکثر روزانه شاخص UV در آسمان صاف



### میزان تاثیر عوامل محیطی در کاهش یا افزایش پرتو UV