

## 10 نصائح للتمتع بالشمس واتقاء أضرارها



على رغم الإعتقاد الشائع بأنّ التعرض لأشعة الشمس ضرر محقق يصيب الجلد بالجفاف والبقع السوداء (الكلف) وربما سرطان الجلد، فإنّ الحقائق العلمية تؤكد ضرورة التعرّض المحسوب لهذه الأشعة لإمداد الجسم بفيتامين D الذي يحتاجه للحفاظ على مستوى الكالسيوم في الدم.. لأنّه إذا لم يحصل الجسم على النسبة الكافية منه عن طريق الغذاء والتعرّض للشمس؛ سيقوم الدم بسحب الكالسيوم من العظام للمحافظة على وظائف الأعضاء.. وإذا استمر ذلك تُصاب العظام بالترقق والهشاشة، ومن هنا فإن أكثر النساء عرضة لهشاشة العظام هن أكثرهنّ اختباءً من الشمس..

وتقول مجلة (Lancet) إنّ الخشية يجب ألا تكون من أشعة الشمس، بل من عدم أخذ الاحتياطات اللازمة للتمتع بها، فإذا أخذت الاحتياطات اللازمة، فإنّ الخروج في يوم مشمس في نهار معتدل الحرارة ستكون له فوائد كبيرة على جسمك، منها أن أشعة الشمس عندما تسلط مباشرة على الجسم فإنّها تخلص الجلد من أي فطريات عالقة به، ومن الرطوبة الداخلية، تماماّ مثل طبيب يسلط ضوء الكهرباء على فقرات الظهر ليخلصها من آلامها.

أشعة الشمس، كما أسلفنا، تزود الجسم بفيتامين (D) وهو من أهم الفيتامينات التي يحتاجها، خاصة بعد الثلاثين من العمر؛ لأن أي نقص فيه سيتسبب في هشاشة العظام واضطراب في وظائف الدماغ.

والحقيقة أن لا أحد ينكر الأخطار التي قد تعترضك جراء الجلوس تحت الشمس أو المشي على الشاطئ في يوم مشمس حار، وأقل الأخطار تلك هي حروق الجلد البالغة الإيلام والتي يتطلّب علاجها عدة أسابيع، ومن الأمور التي يجب أن تحتاطي إليها ما يلي:

1- احرصى على وضع كمية كافية من الزيت أو الكريم الخاص بالوقاية من أشعة الشمس على أعضاء جسمك التي تتعرض للشمس، وركّزي على المناطق الضعيفة في الجلد مثل الرقبة والظهر والوجه، فهذه أكثر المناطق التي قد يحترق جلدها إذا لم يكن مغطى بالزيت أو الكريم الخاص بالوقاية من أشعة الشمس.

2- عندما تعرضين جسمك لأشعة الشمس، اختاري وقتاً مناسباً، فمثلاً يمكنك أن تذهبي إلى الشاطئ من الصباح وحتى الساعة العاشرة صباحاً، أو من الساعة الرابعة بعد الظهر وحتى الغروب، مع إضافة الزيت أو الكريم إلى جسمك، لأنّ الشمس لا تكون عمودية وبالتالي يقل ضررها.

3- إذا أردت أن تتمتعى بأشعة الشمس ولكن لم تتمكني من ذلك في الأوقات التي لا تكون الشمس فيها عمودية، فيمكنك أن تذهبي في أي وقت، ولكن لا تلبثي تحت أشعة الشمس لفترة طويلة حتى لو كنت قد وضعت الزيت والكريم الخاص بذلك.

وهناك الكثير من السيّدات يقعن في أخطاء تكون نتيجتها المعاناة من الحروق، وقد يمتد الأمر لأكثر من ذلك خاصة إذا جلس تحت أشعة الشمس العمودية ظهراً، لأنّ الزيت أو الكريم يبدأ بالذوبان وكأنّه يتحلل، لذلك عليك الجلوس تحت الظل.

4- الكثير من النساء يردن تغيير لون أجسامهنّ من أوسّل جلسة تحت أشعة الشمس لذا يجلسن لساعات طويلة، وكلاً ما بدأت لون الجسم يتغيّر بلون الـ(Tan) يشعرن بسعادة، لكن الأمر فيه الكثير من الخطورة عليهنّ، فإذا أردن تغيير لون أجسامهنّ عليهنّ أن يفعلن ذلك في أسبوعين أو ثلاثة بدلاً من يوم أو يومين.

5- إذا أردت أن تحصلي على (Tan Sun) (تغيير لونك عن طريق الجلوس تحت أشعة الشمس) قومي بذلك الآن، ولا

تؤخري ذلك إلى الأشهر التي تكون أشعة الشمس فيها قاسية للغاية .

6- إذا كنتِ قد صبغتِ شعركِ بلون معينٍ وأردتِ أن تحتفظي بهذا اللون، فلا تعرضي شعركِ لأشعة الشمس العمودية، لأنّها ستجعل شعركِ يفقد لونه وبريقه .

7- عندما تقررين أن تجلسي تحت أشعة الشمس لتغيير لون بشرتكِ، لا تبقي جالسة لفترة طويلة، بل تحركي حتى لا تكون أشعة الشمس مركّزة على جزء معينٍ من جسمكِ.

8- لا تذهبي للسباحة من دون أن تضعي الكريم الخاص بالوقاية من أشعة الشمس على كامل جسمكِ، وعندما تخرجين وتريدين أن تغيري لون جسمكِ، نظفي جسمكِ من الماء بفوطة من القطن، ثمّ أعيدي دهن جسمكِ بالكريم من جديد .

9- وأنتِ تجلسين تحت أشعة الشمس، ضعي نظارات على عينيكِ وقبعة على رأسكِ.

10- إذا كان يومكِ مشمساًً وتستطيعين أن تجففي ثيابكِ تحت أشعة الشمس فافعلي؛ لأنّ ذلك أفضل بكثيرٍ من تجفيفها عن طريق ماكينة التجفيف (machine Dry) .