

# فوائد أشعة الشمس وأضرارها و الوقاية منها

**أشعة الشمس** تعتبر الشمس من النجوم المضيئة في المجموعة الشمسية، وتعدّ أشعتها مهمة بشكلٍ كبير للإنسان، وتطلق الشمس أنواعاً متعددة من الأشعة باتجاه الأرض منها الأشعة النفسجية، وللتعرض لأشعة الشمس فوائد كثيرة، وسنتعرف في هذا المقال على فوائد وأضرار أشعة الشمس.

## 1. فوائد أشعة الشمس

- تزيد أشعة من مادة سيروتونين والتي تسمى بهرمون السعادة، المسؤول عن الإحساس بالطاقة، وعندما تصل أشعة الشمس إلى جسم الإنسان فهذا يساعد على التخلص من الإحباط، وذلك عن طريق التعرض لها أثناء ممارسة التمارين الرياضية، والقيام بنزهات في الهواء.
- تغير من مستوى فيتامين D ، الذي يخفض من مسببات ارتفاع الكولسترول في الجسم، والذي ينتج عنه أمراض القلب المختلفة، حيث أكدت الدراسات أن نسبة الأشخاص الذين يموتون في الشتاء أكثر من الصيف؛ نتيجة غياب أشعة الشمس.
- تقي من الإصابة بمرض السكري.
- تحمي من الإصابة بمرض الزهايمر.
- تخفف من وجع الأسنان.
- تخفف من مرض التهاب المفاصل، وتلين من المفاصل المتصلبة، فهي تساعد على تسخين العضلات.
- تحمي الجسم من الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات، وخاصة سرطان الجلد، وسرطان المثانة والمعدة، وسرطان الأمعاء الغليظة.
- تخفض من نسبة مستوى هرمون ميلاتونين الذي يعيق القدرة على الإنجاب، وبالتالي فهي ترفع من إمكانية الحمل.

## 2. أضرار أشعة الشمس

تسبب الأشعة فوق البنفسجية التي تبعثها الشمس حروقاً في الجلد، وضموراً في الأنسجة المطاطة، مما يسبب تجاعيد في البشرة، وقد يتطور الأمر لحدوث أورام خبيثة في الجلد، بالإضافة إلى أنها تسبب العديد من الأمراض، نذكر منها الآتي:

- سرطان الجلد.
- خلل في العينين، فهي تحدث ضرراً في عدسة العين.
- ضربة الشمس، التي تسبب الإغماء والصداع.
- الشيخوخة المبكرة، وذلك عن طريق ظهور التجاعيد على البشرة.

## 3. نصائح للوقاية من أشعة الشمس

- ارتداء الملابس الفاتحة، ومن الأفضل أن يكون لونها أبيض، ويجب أن تكون أكمامها طويلة.
- ارتداء قبعة على الرأس، ومن الأفضل أن يكون لونها فاتحاً، وتجنب اللون الأسود.
- شرب كمية كبيرة من المياه؛ لتعويض السوائل التي نفقدها خلال اليوم نتيجة العرق.
- ارتداء نظارات شمسية، ومن الأفضل أن يكون لون العدسة بنياً.
- تبريد الجسم وتنظيفه، عن طريق الاستحمام كل يوم لعدة مرّات.
- تلطيف الجو عن طريق زراعة أشجار عالية وكثيفة بمحيط المنزل.
- استخدام واقي شمس على البشرة بشكلٍ مستمر.
- التعرض لأشعة الشمس في ساعات الصباح الباكر، فهذا يعتبر الوقت المناسب، بالإضافة إلى وقت الغروب، ويجب تجنبها بشكلٍ كامل خلال ساعات الظهر.