

Տեղեկություններ



Աչքերի ու մաշկի պաշտպանությունն արևահարումից

Տեղեկություն չափահասների և նրանց խնամողների համար

Տեղեկություններ տարեցների և նրանց խնամողների համար

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումն արձակվում է արևից կամ արհեստական աղբյուրներից, օրինակ՝ սոլարիումներից կամ արևային լամպերից: Այս տեղեկություններն ընդհանուր պատկերացում են տալիս ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման գերազդեցության հետևանքով առողջության հետ կապված հիմնական խնդիրների մասին:

Քանի որ արևի լույսի առավելությունները հնարավոր չէ տարանջատել դրա վնասակար ազդեցությունից, ապա կարևոր է հասկանալ դրա գերազդեցության ռիսկերը, և պարզ նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկել սեփական առողջությունը պաշտպանելու համար: Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթները տեսնել կամ զգալ հնարավոր չէ, բայց դրանք կարող են մաշկին ու աչքերին վնաս հասցնել տարվա ցանկացած եղանակի՝ նույնիսկ ցուրտ կամ ամպամած օրերին:

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման վնասակար ազդեցությունն աչքերի վրա

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթահարումն աչքերին լուրջ վնաս կարող է հասցնել: Մտորև բերվում են ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման գերազդեցության

պատճառով աչքի խանգարումների օրինակներ:

Կատարակտ

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթահարումն ավելացնում է կատարակտի առաջացման ռիսկը՝ հիվանդություն, որի դեպքում աչքի ոսպնյակը կորցնում է իր թափանցիկությունը՝ հանգեցնելով տեսողության խաթարման: Կատարակտի նշանները ներառում են.

- աղոտ կամ մշուշոտ տեսողությունը,
- խունացած գույները,
- փայլը, որի արդյունքում լույսը գերպայծառ է երևում,
- լույսի շուրջ երևացող լուսապսակները,
- գիշերային թույլ տեսողությունը,
- կրկնակի տեսողությունը:՝

Տարեցների՝ ուլտրամանուշակագույն թույլ ճառագայթմանը ենթարկվելն ավելացնում է կատարակտի առաջացման ռիսկը, որը կուրության հիմնական պատճառն է: Արևից աչքերի համապատասխան պաշտպանությունը կատարակտի առաջացման ռիսկը նվազեցնելու կարևոր ձևերից է:

Մաշկի քաղցկեղ աչքի կոպերի շուրջ

Բազալ բջջային կարցինոման աչքի կոպերը վնասող մաշկի

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը դեր ունի դեղին տարիքային մակույլար դեգեներացիայի և մաշկի քաղցկեղի առաջացման մեջ: Արևի ճառագայթների գերազդեցությունից խուսափելու և մեր աչքերն ու մաշկը պաշտպանելու նպատակով կարելի է նախազգուշական միջոցներ ձեռնարկել:

քաղցկեղի ամենատարածված տեսակն է: Օջախները հիմնականում առաջանում են ստորին կոպի վրա, բայց կարող են նաև առաջանալ կոպի ցանկացած մասում, այքի անկյուններում, հոնքերի տակ և դեմքի հարակից շրջաններում:

Տարիքային մակույթար դեգեներացիա (ՏՄԴ)

ՏՄԴ-ը հիվանդություն է, որն ախտահարում է մակույան աչքի այն մասը, որի շնորհիվ մարդը տեսնում է մանրամասները: Մակուլայի դեգեներացման նշաններից են աղոտ կենտրոնական տեսողությունը, դեմքերը ճանաչելու դժվարությունն ու կարողալիս ավելի շատ լույսի կարիքը:² Արևային ճառագայթումը դեր ունի ՏՄԴ-ի առաջացման մեջ:³

ՏՄԴ-ը լինում է երկու տեսակի՝ խոնավ և չոր, և ամենահաճախը հայտնաբերվում է 55-ից տարեց անձանց մոտ: ԱՄՆ-ում դեպքերի մեծ մասը չոր տեսակի է, որը զարգանում է աստիճանաբար՝ հանգեցնելով աղոտ կենտրոնական տեսողության: Խոնավ ՏՄԴ-ն ավելի արագ է զարգանում, և հանգեցնում է տեսողության ավելի մեծ կորստի: Մակույթար դեգեներացիան անբուժելի է: Այսուհանդերձ, վաղ ախտորոշումն ու բուժումն օգնում են նվազեցնել դրա ազդեցությունը՝ ևս մեկ պատճառ, որպեսզի կանոնավոր կերպով այցելեք ակնաբույժի:

Ձնային կուրություն (Ֆուտկերատիտ)

Այս ժամանակավոր, ավելի թույլ խանգարումն առաջանում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթմանը գերենթարկման հետևանքով՝ լողափում կամ ձյան վրա: Ախտանիշներից են արցունքակալումը, ցավը, կոպերի այտուցումը, աչքերում ավագ լցված լինելու զգացումը, աղոտ կամ թուլացած տեսողությունը: Մի քանի օրվա ընթացքում այս խանգարումը սովորաբար ինքն իրեն անցնում է:

Պաշտպանեք Ձեր աչքերը

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման հետ կապված աչքի վնասվածքները կարող են կանխարգելվել: Աչքերը պաշտպանելու համար կրեք արևային ակնոց, որն 99-100%-ով արգելափակում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների ներթափանցումը: Փակեզր արևային ակնոցն աչքերը պաշտպանելու լավագույն ձևն է, որովհետև այն արգելափակում է կողքից թափանցող վնասակար ճառագայթները: Ավելին, լայնեզր գլխարկը ևս կարող է որոշ չափով պաշտպանել աչքերը՝ արգելափակելով ուլտրամանուշակագույն ճառագայթների ներթափանցումն աչքեր ակնոցի կողային կամ վերին մասից:

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման վնասակար ազդեցությունը մաշկի վրա

Մաշկի քաղցկեղն ԱՄՆ-ում քաղցկեղի ամենատարածված տեսակն է:⁴ 2008 թվականին ավելի շատ մաշկի քաղցկեղ է ախտորոշվել, քան կրծքի, շագանակագեղձի, թոքերի կամ հաստ աղիքի միասին: Մոտավորապես յուրաքանչյուր հինգերորդ ամերիկացի իր կյանքի ընթացքում մաշկի քաղցկեղ կունենա: Մաշկի սովորական քաղցկեղները՝ հաճախ համեմատաբար դյուրին բուժում ունեն: Մելանոման (մաշկի քաղցկեղի տեսակ) առավել վտանգավորն ու դժվար բուժելին է: Այնուամենայնիվ, այն գրեթե միշտ բուժելի է, եթե վաղ է հայտնաբերվել և դեռ չի տարածվել մարմնի այլ մասեր:⁶ Մելանոմայի վաղ հայտնաբերումը կարող է փրկել Ձեր կյանքը:

Ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումը նպաստում է մարմնում վիտամին D-ի առաջացմանը, որն էական նշանակություն ունի ոսկրերի ամրությունը պահպանելու համար կալցիումի ճիշտ յուրացման գործում: Տարիքի հետ մաշկն ավելի քիչ վիտամին D է կարողանում սինթեզել, և երիկամներն ավելի քիչ վիտամին D են կարողանում փոխակերպել դրա ակտիվ հորմոնային ձևի:

Վաղաժամ ծերացում

Ժամանակի ընթացքում արևային ճառագայթահարումը բերում է մաշկի հաստացման, կնճռոտման, մուգ կետերի առաջացման և մաշկի՝ կաշվեման դառնալուն: Պաշտպանեք ձեր ակնարևային պաշտպանությունը նվազեցնում է այդ



հետևանքները: Մինչ մաշկի տեսանելի փոփոխությունների մինչև 90%-ը սովորաբար տարիքային երևույթ են համարվում, դրանք իրականում արևի ազդեցության հետևանք են:

Մաշկի քաղցկեղի նշանները

Ամիսը մեկ անգամ գննեք Ձեր ողջ մարմինը (գլխի վերին մասից մինչև ոտնաթաթի ներքանները)՝ օգտագործելով լիարժեք չափի և ձեռքի հայելիներ: Պարզեք՝ ինչն է բնորոշ Ձեր մարմնին, որպեսզի կարողանաք նկատել ցանկացած փոփոխություն: Մաշկաբանության ամերիկյան ակադեմիան ունի մարմնի խալերի քարտեզ, որը կօգնի Ձեզ հայտնաբերել ու նկատել խալերի փոփոխությունները, որոնք կարող են նշանակալի լինել:

Հետևեք մելանոմայի դրսևորման հիմնական նշաններին՝ գննելով Ձեր մարմնի խալերը: Դիմեք բժշկի, եթե հայտնաբերեք հետևյալ հատկանիշներից որևէ մեկն ունեցող խալ, կամ եթե խալը փոփոխություն է կրել, քոր է գալիս, արյունահոսում, կամ տարբերվում է մնացածներից.

- անհամաչափություն. խալի մի կեսը նման չէ մյուսին;
- եզրագիծը. եզրագիծն անկանոն է, թեփակալաձ, կամ անհստակ;
- գույնը. խալի գույնը տարբերվում է;
- տրամագիծը. խալն ավելի մեծ է, քան մատիտի ծայրի ռետիներ;
- զարգացումը. խալը, կամ մաշկային օջախը մյուսներից տարբեր տեսք ունի, կամ դրսևորում է չափի կամ գույնի փոփոխություն:

Ո՞վ է ենթակա ռիսկի

Ստորև մի շարք հիմնական գործոններ են, որոնցով պայմանավորված է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթահարման դեպքում աչքերին ու մաշկին սպառնացող ռիսկը:

- Յուրաքանչյուր ոք, անկախ մաշկի գույնից, ենթակա է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթահարման հետևանքով աչքը վնասելու ռիսկին.
- Բաց գույնի՝ դյուրությամբ արևահարվող կամ պեպենոտվող մաշկ, կապույտ կամ կանաչ աչքեր ունեցող, և շիկահեր կամ կարմրահեր անձինք ունեն մաշկի քաղցկեղի ավելի բարձր ռիսկայնություն: Բնականից մուգ մաշկ ունեցող անձանց մոտ մելանոմա առաջանալիս այն սովորաբար լինում է ձեռքի ավերին, ոտնաթաթի ներքաններին, կամ եղունգների տակ:⁷
- Մաշկի քաղցկեղի առաջացման հավանականությունն ավելի բարձր է այն անձանց մոտ, ովքեր մաշկի քաղցկեղի ընտանեկան պատմություն ունեն, կամ անցյալում ունեցել են ծանր արևայրուք, կամ ունեն մեծ քանակությամբ (50-ից ավել) խալեր: Աշխատավայրում արևի լույսի երևակմանը ենթակա անձինք ևս պետք է զգուշանան մաշկի քաղցկեղից:

- Որոշ դեղամիջոցներ, ինչպիսիք են, օրինակ, առանձին հակաբորբոքային, հակահիստամին ու բուսական դեղամիջոցները, բարձրացնում են ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման նկատմամբ մաշկի և աչքերի զգայունակությունը: Ձեր բժշկի հետ պարզեք՝ արդյո՞ք Ձեր գործածած դեղամիջոցներն արևի լույսի նկատմամբ զգայունակությունը բարձրացնելու հատկանիշ ունեն:

Կանխարգելում

- Մի՛ արևահարվեք. գերարևահարումը մաշկի քաղցկեղի ռիսկային գործոններից առավել դյուրին կանխարգելվողն է:
- Մնացեք ստվերում և սահմանափակեք դրսույն գտնվելը՝ հատկապես առավոտյան ժամը 10:00-ից մինչև երեկոյան ժամը 4:00-ն ընկած ժամանակահատվածում, երբ ուլտրամանուշակագույն ճառագայթումն ամենաուժգինն է:
- Մաշկը հնարավորինս ծածկեք լայնեզր գլխարկով ու խիտ գործված հագուստով:
- Օգտագործեք նվազագույնը 15 գործակցով արևապաշտպան ֆիլտր ունեցող հակաարևային քսուկ, որն արգելափակում է արևահարվող մաշկի վրա ճառագայթների ազդեցությունը:
- Հետևեք ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման ինդեքսին՝ ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման՝ երկրի մակերևույթին հասնող ամենօրյա քանակի տեսությամբ:

Ու՞ր դիմել հավելյալ տեղեկությունների համար

Տարեցներն ու շրջակա միջավայրի հետ կապված առողջական խնդիրները

Շրջակա միջավայրի պաշտպանության գործակալության (EPA) Ծերացման նախաձեռնության նպատակն է՝ ռիսկային կառավարման և կանխարգելման ուղղությամբ ռազմավարական գործունեության, կրթության և հետազոտությունների միջոցով պաշտպանել տարեցների առողջությունն Էկոլոգիական վտանգներից: EPA-ի Ծերացման նախաձեռնության մասին հավելյալ տեղեկությունների համար այցելե՛ք www.epa.gov/aging:

Մույն տեղեկագրի տպագիր օրինակները կարող եք պատվիրել www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm կայքում:

Հավելյալ աղբյուրներ

U.S. Environmental Protection Agency

Community-Based UV Risk Education: The SunWise Program Handbook

www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm

www.epa.gov/sunwise

Centers for Disease Control and Prevention

Protect Yourself from the Sun

www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info/howto.htm

National Institutes of Health

The National Cancer Institute

What You Need to Know about Skin Cancer

www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin

The National Eye Institute

Cataract

www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp

Macular Degeneration

www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd_facts.asp

American Academy of Dermatology

Body Mole Map

www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf

American Cancer Society

www.cancer.org

or 1-800-ACS-2345 (1-800-227-2345)

Test your Sun Safety IQ

www.cancer.org/docroot/PED/content/PED_7_1x_Take_the_Sun_Safety_Quiz.asp?sitearea=&level

American Optometric Association

Sunglasses shopping guide:

www.aoa.org/documents/SunglassShoppingGuide0805.pdf

Տողաստակ

- 1 National Institutes of Health, National Eye Institute.
Cataract: www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp
- 2 U. S. Environmental Protection Agency.
Community-Based UV Risk Education: The Sunwise Program Handbook. pp. 36, 37
- 3 American Optometric Association. Statement on Ocular Ultraviolet Radiation Hazards in Sunlight. www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf
- 4 Centers for Disease Control and Prevention.
Skin Cancer.
www.cdc.gov/cancer/skin/basic_info
- 5 Ibid.
- 6 American Cancer Society. Skin Cancer Facts.
www.cancer.org/docroot/PED/content/ped_7_1_What_You_Need_To_Know_About_Skin_Cancer.asp?sitearea=&level
- 7 National Institutes of Health, National Cancer Institute, "What You Need to Know About Melanoma: Melanoma: Who's at Risk"
www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7



Armenian translation of: *Health Effects of Ultraviolet Radiation.*

Publication Number EPA 100-F-11-010