



أهمية أشعة الشمس لصحتنا العامة

تلعب أشعة الشمس ومن دون شك دوراً هاماً في المحافظة على صحتنا العامة. إن الجسم الصحيح يبعث فينا الطاقة والحيوية للاستمتاع بحياة يومية قوية مفعمة بالصحة والنظرة الايجابية للحياة، بحيث تنعكس هذه الصفات على مظهرنا وشعورنا وطريقة تعاملنا مع عالمنا الخارجي.

لنستعرض العوامل التي تحدد أهمية أشعة الشمس على صحتنا العامة:

تعتبر أشعة الشمس المصدر المشترك الأسهل توفراً لدى البشر لإنتاج فيتامين (D)، إذ تحفز أشعة الشمس الجسم على إنتاج فيتامين (D) الطبيعي. ويعرف هذا الفيتامين بـ (فيتامين أشعة الشمس) ولا تقتصر أهميته على تقوية العظام والأسنان فقط بل يقوم الفيتامين برفع وتعزيز جهاز المناعة وذلك بزيادة عدد كريات الدم البيضاء التي تعمل على الدفاع عن الجسم ضد الالتهابات.

إن فيتامين (D) الناتج عن تعرض الجسم لأشعة الشمس يزيد من كمية الأكسجين المنقولة عبر الدورة الدموية مما يساعد على رفع مستوى الطاقة والمحافظة على اليقظة الذهنية وتزويدنا بالشعور بالصحة الجيدة فلا عجب أننا نشعر بالحيوية بعد تعرضنا لأشعة الشمس.

يتفق الباحثون على أن التعرض المعتدل لأشعة الشمس له فوائد صحية عديدة مثل: تقليل الأصابة بأنواع عدة من السرطانات كسرطان الثدي والبروستاتا والقولون والمبايض. وتخفيض نسبة ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول ومشاكل صحية أخرى. تكمن فوائد أشعة الشمس بخاصة في تنظيم ساعة الجسم البيولوجية ومن المعروف أنها أسرع طريقة للشفاء من الإضطرابات الناجمة عن الرحلات الجوية الطويلة.

يختلف تأثير التعرض لأشعة الشمس من شخص إلى آخر بسبب بعض العوامل الآتية: عدم تساوي تركيز الأشعة فوق بنفسجية.

قوة أشعة الشمس تختلف مع اختلاف الفصول والموقع الجغرافي، فمثلاً تكون الأشعة فوق بنفسجية أشد قوة خلال فصل الصيف، لذلك يجب توخي الحذر في الفصول والأوقات التي تشتد فيها أشعة الشمس وذلك باستخدام المستحضرات الواقية للشمس المتوفرة في الأسواق وخاصة عند ذهابنا للسباحة.

يجب أن لا نستهيئ بفوائد أشعة الشمس على صحتنا العامة وأن لا نتوانى في الاستفادة منها، وذلك بأن نسمح لأشعة الشمس الطبيعية أن تأخذ دوراً هاماً في حياتنا ونقدر ونتقبل هذه النعمة الإلهية القيمة ونتمتع بالصحة الجيدة المستمدة من هذه القوة القادرة على تحسين صحتنا.