



الوقاية من الشمس أفضل علاج لتجنب التجاعيد



الصورة: *New England Journal of Medicine*

صورة لرجل يبلغ من العمر تسعة وستين عاما. كرس ثمانية وعشرين سنة من حياته في سياقة شاحنة لنقل البضائع، تعرضت بشرته خلالها إلى الأشعة فوق البنفسجية التي كانت تضرب شقه الأيسر من الوجه.

تعبّر هذه الصورة عن مدى خطورة الأشعة فوق البنفسجية ودورها في تسريع عملية تشيخ البشرة، حيث تقوم الأشعة فوق البنفسجية بإتلاف "الإيلاستين" الذي يلعب دورا أساسيا في مرونة الجلد. كما تعد هذه الأشعة أيضا المسؤولة عن سرطان الجلد.

الطريقة الأمثل لتجنب أضرار الأشعة فوق البنفسجية هي اللجوء إلى الواقيات الشمسية الفعالة ووضعها على الأماكن الجلدية التي تتعرض للأشعة الشمسية، حتى لو كان ذلك في فصل الشتاء.

المصادر: [NEJM, Livescience](#)