



## هوامش

يسعى الجميع في فصل الصيف إلى اكتساب اللون البرونزي، ويقومون بتعريض أنفسهم لأشعة الشمس. لهذه الخطوات تداعيات على الجلد يمكن أن تؤدي إلى حروق



يجب عدم التعرض لأشعة الشمس عند فترة الظهيرة حيث ترتفع حرارتها (إر نور ويك/ال Getty)

هي استخدام معجون الأسنان، كما يفعل البعض، أو حتى استخدام مكعبات الثلج أو انتظار الحروق حتى تزول تلقائياً من دون استشارة طبيب، خصوصاً في حال ظهور أعراض جفاف السوائل في الجسم وتسارع دقات القلب والرم والوجع الزائد في الجلد وارتفاع الحرارة. بدلاً من تعرّض البشرة إلى حروق حيث يكون الضرر قد حصل ولا يعود من الممكن العودة إلى السواء، من الأفضل اكتساب اللون البرونزي تدريجياً تجنباً للتعرض إلى حروق. لتحقيق ذلك، يجب عدم التعرض لأشعة الشمس عند فترة الظهيرة حيث ترتفع حدة أشعة الشمس، ومن الضروري، الحرص على الوقاية التامة للوجه بكريم الوقاية من الشمس، وأيضاً بقبعة.

ويمكن أن يتعرض الأطفال لأشعة الشمس المباشرة بعد الساعة الرابعة، منعاً لتعرضهم لحروق في الجلد. ويجب استخدام كريم الوقاية من الشمس في مختلف أوقات السنة، على أن يُستخدم مرة قبل الظهر ويتم التجديد بعد قبل ربع ساعة على الأقل من الخروج. ويُصح بعدم نسيان وضع كريم الوقاية من الشمس على الأذنين والشفتين تجنباً لتعرض هذه المواضع للحروق. وأخيراً، فحسب، إنما أيضاً العينين، ويجب حمايتهما وحماية محيطتهما من التجاعيد بالنظارات الشمسية.

### باختصار

عندما يظهر الاحمرار الشديد في البشرة أو تتعرض لأي نوع من الحروق، يكون الضرر قد حصل، وتكون قد تعرّضت إلى معدلات زائدة من الأشعة ما فوق البنفسجية

يُنصح بعدم نسيان وضع كريم الوقاية من الشمس على الأذنين والشفتين تجنباً لتعرض هذه المواضع للحروق

إذا مالت البشرة إلى اللون الزهري بعد التعرض لأشعة الشمس، فلا نعتبرها قد تعرضت لحروق

أما إذا مالت البشرة إلى اللون الزهري بعد التعرض لأشعة الشمس، فلا نعتبرها قد تعرضت لحروق. في المقابل، في حال تراقق الاحمرار الشديد للبشرة مع فقايع ممتلئة بالماء، يعتبر هذا من الحروق من الدرجة الثالثة، ويستدعي تدخلاً طبياً. عندما يظهر الاحمرار الشديد في البشرة أو تتعرض لأي نوع من الحروق، يكون الضرر قد حصل، وتكون قد تعرّضت إلى معدلات زائدة من الأشعة ما فوق البنفسجية. في مثل هذه الحالة، يشدد كيشيشيان على ضرورة الحرص على ترطيب البشرة باستمرار بعدها، على أن يوضع كريم ترطيب الجسم في السلاجة لتبريده لنتيجة فضلى. والمطلوب عندها أيضاً الحرص على خفض حرارة الجسم. مع الإشارة إلى أنه أثر تعرض البشرة لهذا النوع من الحروق، هي ستقتصر حكماً في المرة الأولى، إلى أن تزداد سماكة، وتزيد قدرتها على مقاومة أشعة الشمس.

### الأخطاء الشائعة

من الأخطاء الشائعة التي يجب تجنبها

## احمرار البشرة كيف تحمين بشرتك من أشعة الشمس؟

### كارين إيان ظاهر

مع بداية موسم الصيف، نسعى إلى اكتساب لون برونزي جذاب بأسرع وقت ممكن. غالباً ما نقدم على هذه الخطوة من دون التفكير بالعواقب، ما يتسبب بحروق في الجلد لا تظهر آثارها في المدى القريب فحسب، بل تمتد أيضاً إلى المدى البعيد فتؤدي إلى نتائج لا يعود من الممكن معالجتها. يشير طبيب الأمراض الجلدية في مستشفى أوتيل ديو دو فرانس في بيروت الدكتور إيليو كيشيشيان إلى أن احمرار البشرة هو بذاته من مؤشرات التعرض الزائد لأشعة الشمس ويجب الحرص على الوقاية منه.

### خطر الشيخوخة المبكرة

لكن للتعرض لأشعة الشمس باعتدال أهمية كبرى لا يمكن التغاضي عنها. فهي في غاية الأهمية لتحسين مستويات الفيتامين د في الجسم، كمصدر مهم لها، على أن يتم التعرض لها لمدة 10 دقائق تقريباً. يضاف إلى ذلك ما لها

من آثار إيجابية على المزاج، فتساعد على تحسين الحالة النفسية. وهي من الحلول العلاجية لمن يعانون أمراضاً كالتهابات الجلدية والصدفية. في المقابل، يمكن أن تفقد أشعة الشمس من حسنها وتتحول إلى مصدر للآذى والخطر. هذا، ولا بد من تمييز ردة الفعل الفورية للجلد، لما يظهر فيها الاحمرار في البشرة بعد التعرض لأشعة الشمس. علماً أن هذا الاحمرار لا يظهر فوراً فعلياً، إنما يمكن أن يظهر بعد ساعات قليلة، أي في المساء. وريدة الفعل المتأخرة، وهي عبارة عن نتائج الحروق التي تظهر في المدى البعيد، ومنها زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد وشيخوخة البشرة. ومن علاماتها ظهور التجاعيد فيها، وأمراض أخرى في الجلد. وتعتبر الحامل الأكثر عرضة للخطر عند التعرض الزائد لأشعة الشمس بسبب التغييرات الهرمونية.

### ضرورة ترطيب البشرة

يقول كيشيشيان: «حتى إذا كان احمرار البشرة بسيطاً، وترافق مع وجع، ولو بسيطاً، يعتبر حرقاً من الدرجة الأولى.

## وأخيراً

## التواصل الرقمي ونهاية العزلة

### محمود الرجبي

مع تراجع كوفيد-19، وتقلص المحاذير الشديدة المتعلقة بالحجر، والانقشاع البطني، لعزلة شديدة كانت مفروضة على حياتنا، نتج منها في المقابل ازدهار كبير للتواصل الرقمي غير المباشر بين البشر. وبذلك، هذه العزلة التي افترضنا أنها انتهت بانحسار الجائحة بسبب فعالية اللقاح ولدت ضرباً جديداً من التواصل، ومرحلة تُؤذن بنهاية العزلة الفردية بمعناها التقليدي، والمقصود هنا أن عزلة كورونا التي استمرت أكثر من عامين، وما تولد منها من انقطاع في التواصل البشري ومن تباعد بين لقاءات الأفراد والجماعات، ساهمت في إيجاد بدائل حيوية أخرى للتواصل، وبالتالي، ازدهر هذا التواصل البشري ونما، لكن ليس خارج الوسائط الحديثة. كان من النتائج المباشرة لفك عزلة كورونا الحذر أو التكاثر من عودة الحياة إلى سابق عهدها لما قبل كوفيد-19، وظل قائماً الاستمرار في الاكتفاء بالتواصل بالطرق الحديثة غير المباشرة. وهو أمر يمكن ملاحظته بسهولة، وكأثماً تلك البدائل التواصلية التي أنتجتها عزلة

رغم أنك قد تخلصت من جهاز كان يشغلك حتى عن نفسك. أتذكر حين انتشرت رسائل الهاتف الجوال (أس أم أس)، كنا نتفكك، أنا وأخي، متحدثين عن رواية غابرييل غارسيا ماركيز «ليس لدى الكولونيل من يكاتبه»، وهي من أولى ترجمات صالح علماني التي كانت لها شهرة كبيرة، نظراً إلى جماليات تلك الترجمة وشاعرية لغتها في العربية. الأمر الذي جعل محمود درويش يقول إن علماني ثروة وطنية ينبغي تأميمها، وأجد ناصر يصف ترجمته بعلامات الجودة المسجلة. صرنا نتساءل كيف يمكن أن يستطيع الآن الكولونيل أن يكاتب الآخرين من عزلته بالرسائل، لو كان يعيش في عصرنا، فلن يكون للرسائل البريدية أي معنى في هذا الزمن. ومع الوقت، أصبحت حتى رسائل «أس أم أس» بلا أي دور، بل مستغربة ونادرة، ولا تقوم بها سوى بعض الشركات الدعائية. أما التواصل البشري، فقد شق طرقاً أخرى جديدة، تزدهر وتنمو وتتجدد كل يوم، بحيث إنه غداً من المستحيل الاستغناء عن بعضها، إن لم يكن عن مجملها، خصوصاً «واتساب» و«ماسنجر» من أجل التواصل البيني بين الأصدقاء والأقارب.

تعيش دون هاتف، وذلك لأن حياتنا أصبحت مركبة ومؤثثة في موائئها هواتفنا الصغيرة. وبالتالي، لا يمكنك، في الآن نفسه، أن تدعي أنك معزول، فأبسط مقتضيات الحياة تُنجز عبر الهاتف. في عُمان مثلاً لا نستطيع أن نوقف سيارتنا إن لم يكن لديك هاتفك. ستحتاج إلى دفع رسوم الموقف عبر التطبيق الهاتفي، وإلا فستحصل على مخالفة مضمونة. الأمر نفسه يقال عن المراجعات البنكية والمشاورات الأخرى. لو نسيت هاتفك مثلاً، فمن الممكن أن يتعطل جزء كبير من حياتك ذلك اليوم. سيكون يوماً شاقاً لك.

مع توافر وسائل التواصل التي تتكاثر جيلاً بعد آخر، نكتشف أننا نعيش عزلة مركبة