

# Տեղեկություններ



**Աչքերի ու մաշկի պաշտպանությունն  
արևահարումից**

## **Տեղեկություն չափահասների և նրանց խնամողների համար**

**Տեղեկություններ տարեցների և նրանց խնամողների  
համար**

**Ո**ւլտրամանուշակագույն 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: Ստորև բերվում են ուլտրամանուշակագույն ճառագայթման գերազդեցության

պատճառով աչքի խանգարումների օրինակներ:

#### **Կատարակտ**

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

- աղոտ կամ մշուշոտ տեսողությունը,
- խունացած գույները,
- փայլը, որի արդյունքում լույսը գերազանցաբար 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  
մակուլյար 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, աչքի անկյուններում, հոնքերի տակ և դեմքի հարակից շրջաններում:

## Տարիքային մակույթար դեգեներացիա (ՏՄԴ)

ՏՄԴ-ը հիվանդություն է, որն ախտահարում է մակույթի արտադրող բջջերը, որի շնորհիվ մանրամասները: Մակույթի դեգեներացման նշաններից են աղոտ կենտրոնական տեսողությունը, դեմքերը ճանաչելու դժվարությունն ու կարողալիս ավելի շատ լույսի կարիքը:<sup>2</sup> Արևային ճառագայթումը դեր ունի ՏՄԴ-ի առաջացման մեջ:<sup>3</sup>

ՏՄԴ-ը լինում է երկու տեսակի՝ խոնավ և չոր, և ամենահաճախ 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:

## Զնային կուրություն (Ֆոտոկերատիտ)

Այս ժամանակավոր, ավելի թույլ խանգարումն առաջանում է ուլտրամանուշակագույն ճառագայթմանը գերեթարկման հետևանքով՝ լողափում կամ ձյան վրա: Ախտանիշներից են արցունքակալումը, ցավը, կոպերի այտուցումը, աչքերում ավազ 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: Փակե՛ք արևային ակնոցն աչքերը պաշտպանելու լավագույն ձևն է, որովհետև այն արգելափակում է կողքից թափանցող վնասակար ճառագայթները: Ավելին, լայնե՛ք 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:<sup>4</sup> 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:<sup>6</sup> 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: Պատշաճ հակաարևային 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 գնեք 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 մեղանոմայի 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, թեփակալած, կամ անհստակ;
- գույնը. խալի գույնը տարբերվում է;
- տրամագիծը. խալն ավելի մեծ է, քան մատիտի ծայրի ռետինը;
- 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 պեպենտովող մաշկ, կապույտ կամ կանաչ աչքեր ունեցող, և շիկահեր կամ կարմրահեր անձինք ունեն մաշկի քաղցկեղի ավելի բարձր ռիսկայնություն: Բնականից մուգ մաշկ ունեցող անձանց մոտ մեղանոմա առաջանալիս այն սովորաբար լինում է ձեռքի ափերին, ոտնաթաթի ներքաններին, կամ եղունգների տակ:<sup>7</sup>
- 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 դրսույց 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 տեսությանը:

## 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](http://www.epa.gov/aging):

Մույն տեղեկագրի տպագիր օրինակները կարող եք պատվիրել [www.epa.gov/aging/resources/factsheets/order.htm](http://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](http://www.epa.gov/nrmrl/pubs/625r02008/625r02008.htm)

[www.epa.gov/sunwise](http://www.epa.gov/sunwise)

### Centers for Disease Control and Prevention

*Protect Yourself from the Sun*

[www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info/howto.htm](http://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](http://www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/skin)

*The National Eye Institute*

*Cataract*

[www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract\\_facts.asp](http://www.nei.nih.gov/health/cataract/cataract_facts.asp)

*Macular Degeneration*

[www.nei.nih.gov/health/maculardegen/armd\\_facts.asp](http://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](http://www.melanomamonday.org/documents/08_96%20Melanoma%20Monday%20Mole%20Map.pdf)

### American Cancer Society

[www.cancer.org](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.aoa.org/Documents/OcularUltraviolet.pdf)
- 4 Centers for Disease Control and Prevention.  
Skin Cancer.  
[www.cdc.gov/cancer/skin/basic\\_info](http://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](http://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](http://www.cancer.gov/cancertopics/wyntk/melanoma/page7)



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

Publication Number EPA 100-F-11-010