

الإشعاع فوق البنفسجي (UV) له دور هام في تسرطن الجلد البشري. عندما يتعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية، يمكن أن يحدث تلف في الحمض النووي (DNA) الخاص بالخلايا الجلدية. إذا لم يتم إصلاح هذا التلف الناجم عن الأشعة فوق البنفسجية بشكل صحيح، فقد يتسبب ذلك في تحطيم الجينات وتغييرها، مما يؤدي في النهاية إلى تشوهات خطيرة في الخلايا ونمو غير طبيعي. هذا التغيير الجيني والنمو الغير طبيعي يمكن أن يؤدي إلى تطور الخلايا السرطانية وظهور سرطان الجلد. سرطان الجلد هو أحد أنواع سرطانات الجلد الأكثر شيوعاً، وغالباً ما يكون سببه الرئيسي التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية من أشعة الشمس أو من مصادر أخرى مثل أجهزة التشميس الاصطناعي. توجد ثلاثة أنواع رئيسية من أشعة فوق البنفسجية: UVA و UVB و UVC. الأشعة UVA تتسبب في تقدم في العمر وتسبب التجاعيد وتعتبر أيضاً عاملاً مهماً في تطور سرطان الجلد. الأشعة UVB هي الأشعة التي تسبب الحروق الشمسية وتلعب دوراً حاسماً في تطور سرطان الجلد. أما الأشعة UVC فهي عادةً تمتص بواسطة طبقة الأوزون في الغلاف الجوي ولا تصل إلى سطح الأرض بكميات كبيرة. للوقاية من تأثيرات الأشعة فوق البنفسجية وتقليل خطر تطور سرطان الجلد، يُنصح باتباع التدابير الوقائية التالية: - استخدام واقي الشمس ذو الطيف العريض ومعامل حماية شمسية (SPF) عالي عند التعرض للشمس. - تجنب التعرض المفرط للشمس خلال ساعات الذروة (عادة من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 4 مساءً). - ارتداء الملابس الواقية مثل القمصان ذات الأكمام الطويلة والقبعات والنظارات الشمسية. - تجنب استخدام أجهزة التشميس الاصطناعي. - الفحص الدوري للجلد للكشف عن أي تغييرات غريبة أو تشوهات. من المهم الحرص على حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية واتباع التدابير الوقائية المناسبة لتقليل خطر سرطان الجلد.