

سكان نيويورك الأعضاء،

بالنسبة لكثير من الناس، يبدو التسمير الداخلي وكأنه نشاط غير ضار. ولكنه ليس كذلك. تزيد كل جلسة من خطر الإصابة بسرطان الجلد وتؤدي إلى الشيخوخة المبكرة وتلف العين والتفاعلات التحسسية وغيرها.

هناك العديد من الخرافات والمفاهيم الخاطئة حول سلامة "التسمير"، وكثير منها نتيجة صناعة صالونات التسمير الداخلي. إذا كنت ستقوم بإجراء التسمير الداخلي أو كنت تفكر في ذلك، فمن المهم أن تتأكد من أنك تعرف المخاطر الصحية الكبيرة المرتبطة بذلك.

يوضح هذا الكتيب الحقائق حول التسمير الداخلي لمساعدتك على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن تحمل هذه المخاطر. كما وفرنا روابط لمزيد من المعلومات.

من المهم أن تكون على اطلاع تام بجميع قرارات المستهلك وما يتعلق بالصحة. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن هذه المشكلات أو أي مشكلات أخرى، فيرجى الانتقال إلى موقعنا الإلكتروني على ag.ny.gov.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،

Letitia James



المدعي العام
لولاية نيويورك
ليتيتشا جيمس

المصادر

مكتب المدعي العام لولاية نيويورك مكتب الرعاية الصحية

The Capitol
Albany, NY 12224
(800) 771-7755
ag.ny.gov

إدارة الصحة بولاية نيويورك

health.ny.gov/environmental/indoors/tanning

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية

fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning

الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية

aad.org/awareness-dangers-tanning

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

cdc.gov

تعترف المنظمات الوطنية الرائدة التالية بارتفاع مخاطر الإصابة بسرطان المرتبطة بالتسمير الداخلي:

الأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية
الأكاديمية الأمريكية لطب العيون
الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال
جمعية السرطان الأمريكية
الجمعية الطبية الأمريكية
مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها

التسمير الداخلي

تعرف على المخاطر
تعرف على الحقائق



مكتب ولاية نيويورك
لولاية نيويورك
ليتيتشا جيمس



التسمير الداخلي: تعرف على المخاطر

الأشعة فوق البنفسجية (UV) هي شكل من أشكال الطاقة من أشعة الشمس الطبيعية أو الاصطناعية. يمكن للأشعة فوق البنفسجية الزائدة أن تلحق الضرر بالحمض النووي في بشرتك وتزيد من إنتاج صبغة الجلد الميلانين، مما يتسبب في تغير لون بشرتك. فيما يلي بعض المخاطر الجسيمة التي تم تحديدها:

- سرطان الجلد الميلانيني - قد يؤدي استخدام أسرة التسمير قبل سن 35 إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الجلد المميت في بعض الأحيان بنسبة 59%. سرطان الجلد هو سرطان شائع بين الشباب.
- وضعت منظمة الصحة العالمية التسمير الداخلي في أعلى فئة من فئات مخاطر الإصابة بالسرطان، "مادة مسرطنة للبشر"، وهي نفس فئة التبغ؛
- الشيخوخة المبكرة ("التشيخ الضوئي") قد تجعل البشرة تبدو متجعدة وجلدية الملمس، ويمكن أن تؤدي إلى تكوين بقع داكنة على الجلد؛

- الحروق وإصابات الجلد والعينين؛
- التفاعلات التحسسية؛
- إضعاف المناعة.

قد تؤدي عوامل إضافية إلى زيادة هذه المخاطر

- البشرة الفاتحة التي تحترق بسهولة؛
- أحد أفراد الأسرة المصاب بسرطان الجلد؛
- المراهقون والأصغر سناً - التسمير الداخلي في الأعمار الصغيرة يزيد من المخاطر في وقت لاحق من الحياة؛
- قد يجعلك نقص المناعة والأمراض المزمنة وبعض الأدوية أكثر حساسية للأشعة فوق البنفسجية.

التسمير والقصر: القانون

غالبًا ما يتم استهداف المراهقات والشابات من خلال الإعلانات التي تروج للتسمير الداخلي باعتباره آمنًا. تشير الأبحاث بوضوح إلى أنه كلما كان التسمير الفردي الداخلي مبكرًا، زاد خطر الإصابة بسرطان الجلد في السنوات اللاحقة. حتى أن الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال تنص على أن "صالونات التسمير ليست آمنة ويجب ألا يستخدمها المراهقون أو غيرهم".

يحظر قانون الصحة العامة لولاية نيويورك على الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن سبعة عشر عامًا استخدام أجهزة التسمير بالأشعة فوق البنفسجية. كما يتطلب أيضًا أن يكون لدى الأشخاص الذين يبلغون من العمر سبعة عشر عامًا أحد الوالدين أو الوصي القانوني التوقيع على نموذج موافقة قبل استخدامها. يجب على هؤلاء الذين يبلغون من العمر ثمانية عشر عامًا أو أكثر تقديم رخصة قيادة أو بطاقة هوية صادرة عن الحكومة أو المدرسة تحمل صورة شخصية قبل استخدام أجهزة الأشعة فوق البنفسجية.

اتخذ الاحتياطات عند التعرض للخطر

يجب على الأشخاص الذين يختارون تعريض أنفسهم للأشعة فوق البنفسجية من التسمير الداخلي وتجاهل التحذيرات الصحية المرتبطة بهذا النشاط الخطير اتخاذ بعض احتياطات السلامة، بما في ذلك:

1. ارتداء النظارات الواقية المعتمدة من إدارة الغذاء والدواء (FDA) والمقدمة من صالون التسمير بدون تكلفة، مع التأكد من أنها مناسبة بشكل مريح وغير متشققة؛
2. اتباع أوقات التعرض الموصى بها من الشركة المصنعة لنوع بشرتك (ولا تتجاوز الحد الزمني المحدد لك)؛
3. طلب رعاية طبية فورية للحروق الشديدة وردود الفعل التحسسية والإصابات أو القروح الجلدية غير العادية.

تعرف على الحقائق:

كشف الخرافات والمفاهيم الخاطئة

خطأ "التسمير الداخلي أقل خطورة"

يرى بعض الناس أن التسمير الداخلي أقل خطورة من التسمير في الهواء الطلق لأنه يتم التحكم في شدة الضوء والوقت المستغرق في التسمير. الحقيقة هي:

- ناتج الأشعة فوق البنفسجية لأجهزة التسمير أكبر بكثير - أكبر حتى 15 مرة - من ضوء الشمس الطبيعي والمصابيح قريبة جدًا من بشرتك؛
- لا تصدر جميع أجهزة التسمير نفس الكمية من الأشعة فوق البنفسجية، لذا فإن التعرض غير متسق ولا يتم التحكم فيه كما هو معلن؛
- مشغلي صالونات التسمير ليسوا في العادة متخصصين في الرعاية الصحية ويحتاجون إلى التدريب والمعرفة المرتبطة بالتعرض للأشعة فوق البنفسجية. في الواقع، وفقًا للمراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، فإن 1,800 إصابة تتطلب زيارات إلى غرفة الطوارئ تعزى إلى الأشعة فوق البنفسجية من أسرة التسمير كل عام.

خطأ "التسمير الداخلي طريقة آمنة للحصول على فيتامين د"

وقد أثبتت الدراسات العلمية أن معظم الناس يتلقون ما يكفي من فيتامين د من الغذاء وأشعة الشمس الطبيعية. وإذا كانت هناك حاجة إلى فيتامين د إضافي، فإن المكمل الذي يحتوي على فيتامين د يصحح هذا النقص بأمان، دون التعرض لخطر الأشعة فوق البنفسجية المرتبطة بالإصابة بالسرطان.

خطأ "إجراءات التسمير التي تسبق الإجازة - أو "تهيئة البشرة" - بالتسمير تحميك من حروق الشمس"

الحقيقة هي أن التسمير الداخلي يوفر عامل حماية من الشمس (SPF) من 3، وهو أقل بكثير من SPF 30 الموصى به عمومًا للحماية من حروق الشمس. لذلك، ليس فقط من يقوم بإجراءات التسمير التي تسبق الإجازة معرضين للأشعة فوق البنفسجية في صالونات التسمير الداخلي قبل رحلتهم، بل إنهم أيضًا غير محميين من حروق الشمس أثناء إجازتهم. لم تجد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أي دليل على أن إجراء "تهيئة البشرة" بالتسمير يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد.