**সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি কেন ক্ষতিকর?**

সূর্যের অতিবেগুনি রশ্মি বা আলট্রা ভায়োলেট রে মূলত তিন ধরনের—এ, বি এবং সি। আমরা যেহেতু বিষুব রেখার কাছাকাছি থাকি, তাই আমাদের দেশে এ এবং বি বেশি পাওয়া যায়। অতিবেগুনি রশ্মি বেশি ছড়ায় সকাল ৯টা থেকে বেলা ৩টা পর্যন্ত, অর্থাৎ যখন ছায়া নিজের চেয়ে ছোট থাকে। এখন দেখা যাক এই অতিবেগুনি রশ্মি সরাসরি পড়লে ত্বকের কী ক্ষতি হতে পারে।  
  
প্রথম কথা হলো, সূর্যরশ্মির মতো আমাদের [ত্বকের](https://www.prothomalo.com/topic/%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%AC%E0%A6%95%E0%A7%87%E0%A6%B0-%E0%A6%AF%E0%A6%A4%E0%A7%8D%E0%A6%A8)ও নানা প্রকারভেদ আছে। ত্বকে মেলানিনের মাত্রার ওপর নির্ভর করে এই প্রকারভেদ। আমাদের ত্বকে ইউ মেলানিন বা তামাটে মেলানিনের মাত্রা বেশি বলে আমরা সূর্যালোকের সঙ্গে কিছুটা বেশি খাপ খাইয়ে নিতে অভ্যস্ত। শ্যামবর্ণের মানুষ তাই প্রখর সূর্যালোকে ‘ট্যান’ হয়, কিন্তু ‘বার্ন’ হয় না। ফলে ক্ষতির মাত্রা কিছুটা কম।  
  
আবার ইয়েলো মেলানিন যাদের বেশি, যেমন অস্ট্রেলীয় বা পাশ্চাত্যের অনেক দেশে ত্বকের এই ফটোপ্রোটেকশন ক্ষমতা কম। ফলে ত্বকে পোড়াটে ভাব আসে, ত্বকের বিশেষ ক্ষতিও হয়। অস্ট্রেলিয়ায় এ কারণে ত্বকের ক্যানসার পরিচিত এক রোগ। সব ধরনের ক্যানসারের মধ্যে এটি দশম।  
  
ক্যানসার ছাড়াও সূর্যের সরাসরি আলো ত্বকের আরও কিছু ক্ষতি করতে পারে। অতিবেগুনি রশ্মি সরাসরি ত্বকের ওপর পড়লে ত্বকের নিচের কানেকটিভ টিস্যুর কোষগুলো ভেঙে যায় বা নষ্ট হয়ে যায়। ফলে ধীরে ধীরে ত্বকের টান টান ভাব নষ্ট হয়। যাঁরা সূর্যের আলোতে বেশি কাজ করেন, তাঁদের ত্বক দ্রুত বুড়িয়ে যায়, কুঁচকে যায়, বলিরেখা পড়ে। তা ছাড়া সূর্যের আলোয় ত্বক দ্রুত আর্দ্রতা হারায়। এই সমস্যাগুলোকে ফটোড্যামেজ বলা হয়। এর বাইরে তিল পড়া, কালো পিগমেন্টেশন হওয়া, মেছতা পড়া, ডার্ক স্পট, কেরাটোসিস ইত্যাদির কারণও এই অতিবেগুনি রশ্মি।

**অতিবেগুনি রশ্মির ক্ষতি থেকে রক্ষা কীভাবে?**

­­\* সম্ভব হলে সকাল ৯টা থেকে বেলা ৩টা পর্যন্ত প্রখর সূর্যের আলোয় বাইরে কাজ না করা উচিত।  
\* যাঁদের এ সময় বেরোতেই হবে তাঁরা ছাতা, বড় হ্যাট, সানগ্লাস ইত্যাদি ব্যবহার করবেন। ঢিলেঢালা সাদা বা হালকা রঙের কাপড় অতিবেগুনি রশ্মিকে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। আটসাট ও গাঢ় বা কালো কাপড় দিনে সূর্যের আলোয় না পরাই ভালো।  
\* বাইরে বের হওয়ার সময় সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করা উচিত। এমনকি মেঘলা দিনে, শীতাতপনিয়ন্ত্রিত গাড়িতে চড়লে বা অফিসে কাজ করলেও অতিবেগুনি রশ্মি ত্বকে লাগে। তাই যেকোনো দিনই বের হলে বা বাড়ির ছাদ, বারান্দায় গেলে সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন লাগানো ভালো। ঘেমে গেলে এর প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায় বলে মুছে আবার লাগানো উচিত।  
\* এই সময়ে অনেকে সমুদ্র বা পাহাড়ে বেড়াতে যাচ্ছেন। এসব খোলা জায়গায় অতিবেগুনি রশ্মি আরও বেশি করে প্রতিফলিত হয়। তাই বেড়াতে গেলে অবশ্যই ছোট–বড় সবাই ত্বকের উন্মুক্ত জায়গায় সানস্ক্রিন ক্রিম বা লোশন ব্যবহার করবেন।