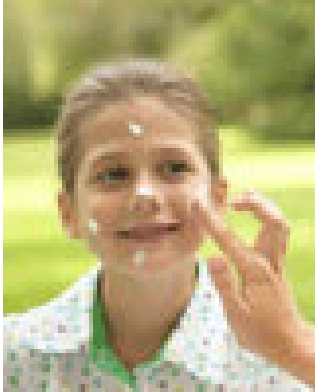


# همیشه از کرم ضد آفتاب استفاده کنید



امروزه می‌دانیم قرار گرفتن در معرض تشعشعات ماورای بنفش خورشید، عوارضی از قبیل پیری پوست، حساسیت نسبت به نور، اریتم (قرمزی پوست) و بدخیمی‌های پوستی را در پی خواهد داشت.

سازمان غذا و داروی آمریکا و آکادمی درماتولوژی آمریکا، مداخلات دارویی و غیر دارویی متعددی را برای حفاظت از پوست در برابر نور آفتاب توصیه کرده‌اند. ساده‌ترین این اقدامات، پوشاندن پوست با لباس مناسب و استفاده از ضدآفتاب‌هاست.

## امروزه دو گروه ضد آفتاب در بازار موجود است :

۱- ضدآفتاب‌های آلی (یا شیمیایی) : که تشعشعات ماورای بنفش را جذب کرده و به انرژی گرمایشی تبدیل می‌کنند و از رسیدن آن به لایه‌های عمقی پوست جلوگیری می‌کنند. این گونه ضدآفتاب‌ها در انواع بی رنگ و کرم پودری موجودند. در ساختمان این ضدآفتاب‌ها از موادی مانند PABA ، سالیسیلات‌ها و سینامات‌ها، بنزوفنون‌ها و دی بنزوئیل متانها که جلوی اشعه ماورای بنفش را میگیرند، استفاده می‌کنند، گاهی پیش می‌آید که افراد به یکی از این مواد حساسیت داشته و استفاده از این مواد موجب قرمزی و خارش پوست صورت آنها می‌شود.

۲- ضدآفتاب‌ها غیرآلی (یا فیزیکی) : از جمله این ترکیبات، می‌توان به اکسید روی، تیتانیوم دی‌اکسید و پترولاتوم سرخ اشاره کرد.

این گروه از ضد آفتابها با انعکاس اشعه ماوراء بنفش از رسیدن آن به پوست جلوگیری می‌کنند که پایه این کرم‌ها، پودر بسیار نرم روی است (همان نمونه‌هایی که روی پوست اثر سفید باقی می‌گذارد که معمولاً برای کودکان و نیز افرادی که پوست آنها حساس و تحریک پذیر است، این نوع ضدآفتاب توصیه می‌شود).

امروزه به مصرف‌کنندگان ترکیبات ضدآفتاب توصیه می‌شود که به میزان (SPF Sun Protection Factor) فاکتور محافظت کننده در برابر نور خورشید) ذکر شده بر روی محصول که به صورت عددی بین ۱۵ تا ۱۰۰ درجه بندی می‌شود توجه کنند.

**SPF** نشان دهنده آن است که مصرف کننده پیش از رسیدن به مرحله آفتاب سوختگی، چه اندازه می تواند زیر نور آفتاب بماند. به عنوان مثال اگر ۱۰ دقیقه طول بکشد تا پوست شخصی در برابر آفتاب بسوزد، برای کرمی با **SPF 15** مدت اثر این کرم برای پوست فرد ۱۵۰ دقیقه خواهد بود و پس از آن کرم را باید تجدید نمود (یعنی زمان رسیدن به آفتاب سوختگی خود را در عدد **SPF** کرم ضرب کنید تا مدت اثر کرم ضد آفتاب خود را بدست آورید)

### **نوع پوست، رنگ چهره و مو، عکس العمل پوست و SPF**

- ۱- بلوند یا بور؛ پوست بسیار روشنی که در حالت عادی سفید است. چشمان آبی، کک و مک، بسیار کم برنزه می شود یا اصلاً رنگ نمی گیرد و به سرعت دچار سوختگی دردناک می شود. **(SPF: 30-50)**
- ۲- بلوند؛ قهوه‌های روشن یا سرخ مو؛ پوست در حالت عادی سفید است، به مقدار کم برنزه می شود و پوست می اندازد و به سرعت دچار سوختگی دردناک می شود. **(SPF) ۳۰-۵۰ :**
- ۳- نژاد آسیای میانه یا هندو اروپایی؛ پوست در حالت عادی سفید است، در حد معمول برنزه می شود و سوختگی متوسطی دارد. **(SPF) ۱۵-۲۰ :**
- ۴- رنگ معتدل؛ معمولاً با چشم و موی تیره، پوست در حالت عادی سفید یا قهوه ای بسیار روشن است، به راحتی رنگ میگیرد و حداقل میزان سوختگی را دارد. **(SPF) ۶-۱۰ :**
- ۵- تیره؛ پوست در حالت عادی قهوه ای است، به راحتی رنگ می گیرد به ندرت دچار سوختگی می شود. **(SPF) ۲-۱۰ :**
- ۶- بسیار تیره؛ پوست در حالت عادی سیاه است، بسیار تیره تر می شود و هرگز دچار سوختگی نمی شود. **(SPF) ۲-۱۰ :**

### **به نکته های زیر هنگام انتخاب کرم ضد آفتاب دقت کنید:**

- ۱- **SPF** آن حداقل ۱۵ یا بالاتر باشد .
- ۲- مناسب نوع پوست بوده و خیلی چرب نباشد.
- ۳- ضد تعریق و قابل شستشو باشد.
- ۴- تاریخ مصرف آن نگذشته باشد.
- ۵- ساخت یک شرکت معتبر باشد و تقلبی نباشد.
- ۶- کرم با پوست شما سازگار باشد و سبب تیرگی نشود و به اصطلاح بر پوست بنشیند.

### **چگونه ضد آفتاب را به کار ببریم:**

- ۱- قبل از مصرف کرم ضد آفتاب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید یا از کرم ضد آفتاب محتوی مرطوب کننده استفاده کنید.
- ۲- آفتاب باید به تمام نقاط باز بدن مالیده شود. به خصوص صورت ، گوش ها ، گردن قسمت های فوقانی سینه ، پشت دستها ، قسمت های بدون موی سر در مردان.
- هر نوع ضد آفتاب با هر عیاری بیشتر P از سه ساعت روی پوست مؤثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود .
- بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰P صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین می رسد. در این فاصله زمانی از قرار گرفتن بطور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود .
- پس از غوطه ور شدن در آب مجدداً باید P از ضد آفتاب استفاده کرد. به دنبال ورزش و فعالیت های بدنی که تعریق بدن سبب پاک شدن ضد آفتاب می گردد باید دفعات استفاده از این فرآورده را افزایش داد .
- ایده آل است که حدود ۳۰ دقیقه قبل از P قرار گرفتن در معرض آفتاب از ضد آفتاب استفاده شود تا زمان لازم برای نفوذ ماده به درون لایه کراتینی پوست فراهم باشد.

مرکز بهداشت و درمان دانشجویان

تهیه و تنظیم : سمیه عبدی - کارشناس مدارک پزشکی

مشاور پزشکی : دکتر نجمه حاجی ابراهیم تهرانی

منابع :

۱. <http://www.salamat.ir>

۲. <http://www.tebyan.net>

۳. Habif T.P Clinical Dermatology

۴. روزنامه جام جم ۵

۵. مجله همشهری خانواده