

## ۸ نکته مهم در مورد ضد آفتاب‌ها

انتخاب ضدآفتاب خوب و استفاده درست از آن یکی از مهمترین راه‌های حفظ سلامت و زیبایی پوست است. ۸ نکته مهم در این رابطه را با کمک متخصصان پوست در این گزارش بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، همه ما می‌دانیم که استفاده از کرم ضد آفتاب قبل از خروج از منزل چقدر مهم است، اما آیا می‌دانستید که استفاده از آن حتی زمانی که در داخل خانه هستید به همان اندازه *نداشته*؛ اگر نه بیشتر *نداشته*؛ مهم است؟

آفتاب منجر به آفتاب سوختگی و پیری زودرس (مانند چین و چروک، پوست چرمی) پوست می‌شود. کرم‌های ضد آفتاب در مقابل این مضرات به کاهش خطر سرطان پوست و همچنین واکنش‌های پوستی مانند حساسیت به خورشید ناشی از برخی داروها (از جمله تتراسایکلین‌ها، داروهای سولفا، فوتوتیازین‌ها مانند کلرپرومازین) کمک می‌کنند و مانع ورود اشعه ماوراء بنفش (UV) به لایه‌های عمیق‌تر پوست می‌شوند.

از آنجایی که قوانین سخت و سریع محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش اغلب مبهم است، ما این نکات را با کمک متخصصان پوست تنظیم کردیم تا نکات مهم استفاده درست از کرم ضد آفتاب، زمان استفاده و مدت زمان استفاده از آن را بیابیم.

۱. بدون توجه به مکان *نداشته*؛ در داخل و خارج از منزل *نداشته*؛ باید روزانه از ضد آفتاب استفاده کرد

الیزابت تانزی، دانشیار بالینی بخش پوست در مرکز پزشکی دانشگاه جورج واشنگتن، توضیح می‌دهد: «فعالیت‌هایی که در فضای بسته داخل خانه انجام می‌شوند نیازی به کرم ضد آفتاب ندارند، اما بسیاری از ما از آفتابی که به صورت روزانه و ضمن انجام کارهای روتینمان دریافت می‌کنیم و تمام آسیب‌های «تصادفی» آن غافل هستیم. به همین دلیل است که ما استفاده روزانه از ضد آفتاب را توصیه می‌کنیم، بنابراین همیشه محافظت می‌شوید و لازم نیست به آن فکر کنید.»

آوا شامبان، متخصص پوست در لس‌آنجلس، می‌گوید که حتی اگر بیشتر روز خود را در داخل خانه سپری می‌کنید، در معرض اشعه ماوراء بنفش در محیط داخلی خواهید بود. این اشعه از شیشه نفوذ می‌کند، UVA، و در تمام روز به پوست شما می‌تابد.

۲. ضد آفتاب باید روی صورت و همچنین سایر نواحی در معرض نور خورشید استفاده شود

دبرا جلیمان، متخصص پوست در نیویورک، توصیه می‌کند که کرم ضد آفتاب باید روی تمام نواحی در معرض نور خورشید، مانند صورت و گوش‌ها، استفاده شود. او می‌گوید: «کل صورت خود را با ضد آفتاب بپوشانید، همچنین گردن و دست‌های خود را نیز کرم بزنید. اگر زیاد عرق نمی‌کنید، می‌توانید آن را اول صبح استفاده کنید.» بهترین راه این است که کرم خود را ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب به طور سخاوتمندانه به تمام پوست‌های در معرض آفتاب بمالید.

۳. عدد SPF جادویی ۳۰ است

دیوید کولبرت، متخصص پوست، می‌گوید: آکادمی پوست آمریکا همیشه SPF ۳۰ را توصیه می‌کند، زیرا از نظر بالینی ثابت شده است که محافظت کافی برای کاهش یا به حداقل رساندن اثرات نامطلوب نور خورشید است. مهم این است که درست استفاده شود. در این صورت تفاوت کمی بین ضد آفتاب با SPF ۳۰ با موارد محافظت بالاتر وجود دارد.

مشکل از آنجایی شروع می‌شود که ما آنقدر که باید از ضد آفتاب استفاده نمی‌کنیم و آن را تجدید هم نمی‌کنیم: این به این معنی است که مقدار SPF رقیق شده است. شروع با SPF بالاتر بالاترین کیفیت محافظت را برای مدتی طولانی حفظ خواهد کرد.

۴. شما باید هر چند ساعت یکبار ضد آفتاب خود را تجدید کنید

زایشنر، مدیر تحقیقات زیبایی و بالینی درماتولوژی در بیمارستان مونت سائنا می‌گوید: «در حالت ایده‌آل، ضد آفتاب باید هر دو ساعت یکبار تجدید شود. اگر شنا می‌کنید یا به شدت عرق می‌کنید، دفعات تکرار بیشتر هم می‌شود. بهترین زمان برای استفاده از ضد آفتاب قبل از بیرون رفتن است. مطمئن شوید که تمام نواحی در معرض آفتاب را به اندازه کافی پوشش داده‌اید.»

این متخصص در مورد مقدار مناسب کرم ضدآفتاب توصیه می‌کند که باید یک لایه نازک روی صورت را بپوشاند که تقریباً معادل یک سکه ۵۰ تومانی

است.

۵. ضد آفتاب معدنی توسط متخصصین پوست توصیه می‌شود

اگرچه ترکیبات بحث برانگیز ضد آفتاب‌های شیمیایی و آسیب‌های زیست محیطی آنها بحث برانگیزند اما به نظر می‌رسد متخصصان پوست همه موافق هستند که کرم ضد آفتاب معدنی بهترین گزینه برای محافظت در برابر آفتاب است. کرم‌های ضد آفتاب معدنی حاوی روی و تیتانیوم اشعه‌ها را منحرف می‌کنند و فرمول‌های آنها برای افرادی که پوست حساسی دارند مناسب‌تر است زیرا پوست را تحریک نمی‌کند.

۶. لباس‌ها نیز می‌توانند محافظ باشند

محافظت در برابر آفتاب فقط شامل استفاده از کرم ضد آفتاب نیست. ایمی بی وکسلر، متخصص پوست، می‌گوید: «حتما از لباس، کلاه و عینک آفتابی محافظ در برابر آفتاب استفاده کنید. فراموش نکنید که قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش عامل شماره یک پیری زودرس و همچنین سرطان پوست است.

۷. لب‌های شما نیز نیاز به محافظت دارند

وکسلر می‌گوید: «اغلب افراد محافظت از لب‌های خود را فراموش می‌کنند. سرطان پوست در این ناحیه می‌تواند بسیار خطرناک باشد. همه ما به بalm لب با SPF ۳۰ نیاز داریم و چه بهتر اگر این بalm حاوی ویتامین‌های مفیدی مانند E هم باشد.»

۸. از ضد آفتاب برای نوزادان کمتر از ۶ ماه استفاده نکنید

از ضد آفتاب برای نوزادان کمتر از ۶ ماه استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک به شما دستور دهد. بهترین کار این است که نوزادان در خارج از منزل از نور خورشید دور بمانند و لباس‌های محافظ (مانند کلاه، آستین بلند/شلوار) بپوشند.