

استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۵/۱۲



یک متخصص پوست و مو مطرح کرد؛

استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است

به گزارش مجله خبری غذا و دارو به نقل از خبرگزاری مهر، دکتر فهیمه عبدالهی مجد با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستید، محسوب می‌شود، تاکید کرد: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تاکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است افزود: هرچند که استفاده از کرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبدالهی مجد درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای شش ماه نیز گفت: ضد آفتاب‌ها یعنی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد کرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلاء به سلطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سلطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تاکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای "میزان محافظت از نور خورشید" است توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت کرم ضد آفتاب از پوست در برابر اشعه‌های سوزاننده نور خورشید را نشان می‌دهد.

به گفته عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، معمولاً بیشتر افراد فکر می‌کنند که هرچه SPF یک کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، قدرت اثر آن در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود.

وی افزود: میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هر چه spf بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش spf بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

عبدالهی مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تاکید بر اینکه در مورد ضدآفتاب‌ها برندها اصلاً مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد

چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از صدآفتاب مخصوص استفاده شود.

عبدالهی مجده با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن کرم‌های ضد آفتاب و ابتلاء به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند افزود: این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا free oil که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده کنند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ویژگی یک کرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند دانست و افزود: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به جای نمی‌گذارند.

وی در مورد ضدآفتاب‌های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاوه‌ای به استفاده از ضدآفتاب‌های بی‌رنگ ندارند و تصویر می‌کنند کرم‌های ضدآفتاب رنگی، همان کرم پودرها یعنی هستند که نمی‌توانند اثر محاافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضدآفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از کرم‌های ضدآفتاب اضافه می‌شود.

عبدالهی مجده درباره روش صحیح استفاده از ضدآفتاب نیز تاکید کرد: حدوداً^{۱۵} بین ۳۰-۴۵ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضدآفتاب اثر کند، بنا براین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضدآفتاب استفاده کنید، یک کرم ضدآفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنا براین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آب رسان با مرتبط کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه‌ی ضدآفتاب شما قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه کرم ضدآفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس‌تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر بعد از هر دو تا سه ساعت ضدآفتاب خود را تجدید کنند.