

استفاده از ضد آفتاب مهمترین راهکار مراقبت از پوست است

written by ravabet | ۱۴۰۰/۰۵/۱۲



یک متخصص پوست و مو مطرح کرد؛

استفاده از ضد آفتاب 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 ضد آفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تاکید بر اینکه استفاده از ضد آفتاب 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 ضد آفتاب برای کودکان بالای شش ماه نیز گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصا مسافرت 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 سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند عنوان کرد: استفاده از ضد آفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های 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 سوزاننده‌ی 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 ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

عبدالهی مجد 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 oil free 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 ضد آفتاب‌های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضد آفتاب‌های بی رنگ ندارند و تصور می‌کنند کرم‌های ضد آفتاب رنگی، همان کرم پودرهای هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضد آفتاب‌های 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 ضد آفتاب اضافه می‌شود.

عبدالهی مجد درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تاکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آن که از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک کرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر کرم مراقبتی دیگری، مثل کرم آب رسان یا [مرطوب کننده‌ای](#) که استفاده می‌کنید باید زیر لایه‌ی ضد آفتاب 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 ضد آفتاب 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 ضد آفتاب خود را تجدید کنند.