

استفاده از کرم های ضد آفتاب

مصرف کرم های ضد آفتاب در تمامی فصول سال لازم است زیرا از چروک و پیر شدن و ایجاد لک و کک و مک پوست جلوگیری کرده و خطرات ابتلاء به سرطان پوست را کاهش می دهد.

پوشش طیف UV A و UV B

غیر عطری

بدون چربی و پارابن

SPF 30 به بالا

نکات مهم در انتخاب ضد آفتاب خوب

تفاوت ضد آفتاب های فیزیکی و شیمیایی:

تفاوت ضد آفتاب های فیزیکی و شیمیایی در مواد تشکیل دهنده آن هاست که هر دو آن ها در برابر UV از پوست محافظت می کنند.

ضد آفتاب فیزیکی یا معدنی یا مینرال حاوی دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی هستند. این مواد مانند آینه باعث منعکس شدن اشعه UV از سطح پوست می شوند.

ضد آفتاب شیمیایی حاوی موادی هستند که در لایه های بالایی پوست جذب شده و علاوه بر منعکس کردن اشعه UV باعث تبدیل اشعه UV به گرما و غیر فعال شدن اشعه می شوند. این مواد شامل اکسی بنزن، اکتی سالات، رتیل پالمیتات، اکتینوکسات و آوو بنزن می باشد.

توصیه می شود که از کرم هایی استفاده کنید که فاقد اکسی بنزن و رتینیل پالمیتات باشند چرا که اکسی بنزن می تواند وارد جریان خون شود یا باعث ایجاد واکنش های پوستی آلرژیک شود

همچنین رتینیل پالمیتات ممکن است سرعت رشد تومورها و ضایعات پوستی را افزایش دهد.

در صورتی که پوست تیره و یا دارای تفرق زیاد باشد بهتر است از ضد آفتاب های شیمیایی استفاده ، تا به سادگی پاک نشود.

اشعه UV به دو دسته تقسیم میشود:

UV A: اشعه پیر کننده پوست که باعث پیری زودرس و نفوذ عمیق تر به پوست می شود.

UV B: قرمزی، آفتاب سوختگی و التهاب از اثرات این اشعه می باشد.

نکاتی در مورد spf

SPF: فاکتور محافظت در برابر نور خورشید، میزان زمانی که طول می کشد پوست قرمز شده در مقایسه با زمانی که پوست بدون لایه محافظ می باشد.

تصور این که SPF بالا تر زمان طولانی تری از پوست محافظت می کند اشتباه و پس از ۲ الی ۳ ساعت باید ضد آفتاب تمدید شود.

کرم‌هایی که SPF حدود ۳۰ دارد، حدود ۹۷ درصد از پوست شما در برابر اشعه ماورابنفش محافظت می کند و حال اینکه اگر این SPF به ۱۰۰ برسد میزان محافظت به ۹۹ درصد می‌رسد.

نکته قابل توجه اینجاست که کرم های ضد آفتاب SPF بالای ۷۰ فقط مراقبت بیشتری در برابر UV B دارند و نسبت به UV A مراقبت بیشتر ندارند.

گردآوری: دکتر نگین آشیانی

مهندس ابوالفضل شکوهی

کارشناسان اداره آرایشی و بهداشتی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور