

تفاوت SPF و طیف گسترده در ضد آفتاب

عدد SPF نشان دهنده میزان محافظت از پوست در برابر اشعه UVB است، ولی ضد آفتاب طیف گسترده در برابر تمامی پرتوهای ماورای بنفش خورشید از پوست ما محافظت می کند. اشعه ماورای بنفش خورشید شامل ۲ پرتو UVA و UVB است که ضد آفتاب طیف گسترده از پوست ما در برابر هر دو اشعه محافظت کافی را انجام می دهد.



کدام رنگ پوست در برابر آفتاب آسیب پذیرتر است؟

پوست خیلی روشن به دلیل داشتن مقدار متفاوت ملانین، آسیب پذیری بیشتری در برابر آفتاب دارد و در شرایط یکسان، انرژی خورشیدی بیشتری نسبت به پوست تیره جذب می کند. پوست تیره هم در برابر نور فرابنفش آسیب پذیر است، اما به میزان کمتری، چرا که ملانین که جذب کننده زیست شناختی نور فرابنفش است در این نوع پوست بیشتر وجود دارد.



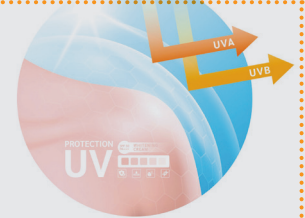
انواع SPF را برای انتخاب ضد آفتاب مناسب بشناسید

راز اعداد

در ضد آفتابها

مهم ترین محصول مراقبت از پوست به خصوص با شروع فصل گرم ما کرم ضد آفتاب است. استفاده از کرم های ضد آفتاب در تمام فصول سال لازم و ضروری است، اما با گرم تر و درخشان تر شدن اشعه های خورشید و آغاز فصل گرما این الزام معمولاً شکل جدی تری به خود می گیرد. انتخاب SPF ضد آفتاب یکی از دغدغه های همیشگی کسانی است که از این کرم ها استفاده می کنند. برای اینکه دقیق تر بدانیم SPF چیست و چه عددی باشد بهتر است و این عدد اساساً به چه معناست، با دکتر «آر» یا شفیعی، متخصص پوست، مو و زیبایی و دارای بورد تخصصی گفت و گو کرده ایم که در ادامه می خوانید.

پیشتر بدانیم



اشعه ماورای بنفش خورشید چیست؟

نور خورشید از اشعه های مختلفی تشکیل شده است. این اشعه ها که از خورشید ساطع می شوند به ۳ دسته تقسیم می شوند: اشعه ماورای بنفش A، اشعه ماورای بنفش B و اشعه ماورای بنفش C.

انواع اشعه ماورای بنفش اشعه UVA:

این اشعه که نام دیگر آن اشعه پیرکننده پوست است، علاوه بر پیری زودرس پوست می تواند باعث بروز مشکلات بسیاری از قبیل ایجاد لک های پوستی و چین و چروک هم بشود، این اشعه قدرت نفوذ بالایی دارد و به لایه های زیرین پوست نفوذ می کند. لذا پوست قابلیت انعطاف و لطافت خود را از دست می دهد و لایه های زیرین دچار آسیب های عمیق می شوند و این خود به مرور زمان باعث ایجاد سرطان پوست خواهد شد.

اشعه UVB:

این اشعه به «اشعه آفتاب سوختگی» معروف است. برخلاف اشعه UVA، قدرت اشعه UVB، در طول سال متغیر است و در ضمن علاوه بر آفتاب سوختگی، می تواند باعث سرطان پوست نیز بشود. بنابراین باید آن را جدی بگیریم و از پوست خود در مقابل آن محافظت کنیم.

اشعه UVC:

این اشعه قوی ترین و مرگبارترین اشعه ای است که از خورشید ساطع می شود، اما خوشبختانه لایه ازن جلوی رسیدن آن را به سطح زمین می گیرد و لازم نیست نگران آن باشیم.

رابطه عدد SPF و مقابله با اشعه ماورای بنفش خورشید

شفیعی می گوید: هر کرم ضد آفتابی که در کشورها فروخته می شود باید بر حسب SPF داشته باشد که عدد محافظتی آن را در برابر تابش آفتاب نشان می دهد. این محصولات همچنین باید نشان دهند که ضد آفتاب آزمایش طیف گسترده بودن را گذرانده است یا خیر. روی دربار رابطه عدد SPF و مقابله با اشعه فرابنفش خورشید توضیح می دهد: سطح محافظت از اشعه فرابنفش A نیز باید به تناسب سطح SPF که میزان محافظت از اشعه فرابنفش B را نشان می دهد، افزایش یابد؛ یعنی ضد آفتابی که SPF زیر ۱۵ داشته باشد توانایی محافظت طیف گسترده را هم ندارد.

SPF چه معنای و چه کاربردی دارد؟

دکتر آر یا شفیعی، در مورد مراقبت های کلی از پوست به خصوص در تابستان می گوید: در روزهای گرم سال مدت بیشتری نسبت به سایر فصول زیر نور آفتاب و در معرض تابش ۲ نوع اشعه فرابنفش (A و B) قرار می گیریم که بسیار آسیب زاست. به همین خاطر اقدامات محافظتی از پوست اهمیتی دوچندان می یابد و با انتخاب درست کرم ضد آفتاب و شیوه مصرف آن می توان از میزان آسیب های وارده احتمالی به پوست کاست. او در پاسخ به این سؤال که SPF به چه معناست و چه کاربردی دارد، می گوید: SPF به صورت یک عدد در کرم های ضد آفتاب متغیر و مخفف عبارت «Sun Protection Factor» به معنای فاکتور محافظت در برابر خورشید است؛ مثلاً SPF ۱۵ نشان می دهد ضد آفتاب تا چه اندازه از پوست مادر برابر نور فرابنفش B محافظت می کند. این متخصص پوست در باره اینکه SPF مناسب چه عددی باید داشته باشد، می گوید: SPF مناسب برای پوست ۱۵ و بالاتر از آن است. ضمن آنکه برای محافظت بیشتر از پوست انجام اقدامات دیگری مانند استفاده از عینک آفتابی و اجتناب از قرار گرفتن در معرض آفتاب ظهر نیز مؤثر واقع خواهد بود.

ضد آفتاب طیف گسترده به چه معناست؟

اشعه ماوراء یا فرابنفش خورشید شامل ۲ پرتو خطرناک UVA و UVB است که هر کدام آسیب های متفاوتی را به پوست ما می رسانند. اگر ضد آفتابی بتواند از پوست ما در برابر این دو پرتو محافظت کند «ضد آفتاب طیف گسترده» یا «ضد آفتاب وسیع الطیف» گفته می شود؛ یعنی ضد آفتاب طیف گسترده (BROAD SPECTRUM) می تواند به طور همزمان از پوست ما در برابر تمامی اشعه های مضر ماورای بنفش خورشید محافظت کند. در نتیجه از سوختگی پوست، پیری و چروک زودرس و سرطان پوست جلوگیری می کند. دکتر شفیعی، متخصص پوست در باره فرق این اشعه ها می گوید: ضد آفتاب ها به حفظ سلامت پوست در مقابل پرتوهای فرابنفش A و B که به صورت بالقوه مضر هستند، کمک می کنند. اشعه فرابنفش B موجب قرمزی پوست و آفتاب سوختگی می شود، اما اشعه فرابنفش A این اثر را ندارد، ولی می تواند منجر به پیری زودرس پوست یا چین و چروک آن شود. ضمن آنکه هر دو اشعه خطر ابتلا به سرطان پوست را نیز افزایش می دهند. دکتر شفیعی در ادامه تأکید می کند: اگر شما SPF مناسبی برای ضد آفتاب انتخاب کنید که تا حدی جلوی اشعه فرابنفش B را بگیرد، تضمینی وجود ندارد از پوست در برابر اشعه فرابنفش A هم محافظت کند. به همین دلیل، شما باید محصولی با SPF مناسب انتخاب کنید که طیف گسترده نیز باشد. در ضد آفتاب های طیف گسترده به همان نسبتی که اشعه فرابنفش B توسط SPF مهار می شود، اشعه فرابنفش A هم مسدود می شود؛ یعنی به طور همزمان از پوست ما در برابر تمامی اشعه های مضر ماورای بنفش خورشید محافظت می کند.



این کد را اسکن کنید و بیشتر بخوانید.

درصد حفاظت از پوست / میزان SPF

SPF ۱۵	تا ۹۳ درصد
SPF ۳۰	تا ۹۷ درصد
SPF ۵۰	تقریباً ۹۸ درصد
SPF ۱۰۰	حدود ۹۹ درصد

