

وقتی در خانه هستیم، باید ضد آفتاب بزنیم؟

منبع تابش اشعه ماورای بنفش نه تنها از خورشید، بلکه از صفحه نمایش کامپیوتر و گرمای تابش ناشی از یخچال و پز است. اینها ملانوسیت‌های پوست را تحریک می‌کنند و ضد آفتاب می‌تواند از این امر جلوگیری کند. پزشکان توصیه می‌کنند که استفاده از ضد آفتاب در خانه ضروری است و نیاز به تمدید هر دو ساعت یکبار دارد.



تفاوت ضد آفتاب رنگی و بی‌رنگ

ضد آفتاب‌های رنگی بعد از استفاده درست مانند یک کرم پودر، قدرت پوشانندگی دارند و از آنجا که برخی برندها، از طیف رنگی نزدیک به رنگ پوست هم در ساخت ضد آفتاب‌ها استفاده کرده‌اند، این کرم‌ها در واقع یک تیر با دو نشان هستند، به این معنی که هم از پوست در برابر اشعه آفتاب مراقبت می‌کنند و هم اینکه نقش فونداسیون آرایش را بر عهده دارند.



دانشتنی‌های مهم درباره کرم ضد آفتاب

سن و سال نمی‌شناسد!

ضد آفتاب بزنید حتی زیر ابر!

چرا باید ضد آفتاب بزنیم و اهمیت آن چیست؟

یکی از عواملی که باعث پیری پوست می‌شود استفاده نکردن از ضد آفتاب است. استفاده روزانه از کرم ضد آفتاب، از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید محافظت می‌کند و خطر ابتلا به سرطان پوست را هم کاهش می‌دهد. اشعه ماورای بنفش خورشید سبب می‌شود که رشته‌های الاستین پوست آسیب ببینند و بشکنند یا به اصطلاح دچار الاستوز شوند، اما ضد آفتاب کمک می‌کند تا این رشته‌ها پوست را محکم نگه دارند. ما باید بدانیم که الاستوز باعث می‌شود پوست چروکیده و آویزان به نظر برسد، زیرا وقتی پوست صورت بیشتر در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرد سریع‌تر از دیگر نواحی بدن دچار الاستوز می‌شود. در حالی که این حالت ارتجاعی پوست با استفاده از ضد آفتاب قابل درمان است. در غیر این صورت الاستوز در ایجاد پیری پوست و شکستن آن بسیار تأثیر گذار است.

از چه نوع ضد آفتابی باید استفاده کرد؟

درباره اینکه شما از چه نوع ضد آفتابی استفاده کنید، توصیه خاصی نداریم، یا اینکه بگوییم حتماً از فلان برند استفاده کنید؛ فقط توجه داشته باشید که با نظر پزشک متخصص و نوع پوست خود ضد آفتاب بخرید. توصیه ما این است که حتماً از ضد آفتاب استفاده شود. باید هر شخصی در روز هر ۳ ساعت و به اندازه یک نخود از ضد آفتاب استفاده کند. اگر از بهترین برندهای دنیا هم استفاده کنید و به جای هر ۳ ساعت هر ۸ ساعت از ضد آفتاب استفاده کنید هیچ تأثیری برای پوست ندارد.

برخی افراد از ضد آفتاب‌های گران قیمت خارجی استفاده می‌کنند و برای اینکه مقرون به صرفه باشد میزان و حجمی را که باید از آن استفاده کنند کاهش می‌دهند، اما اگر حجم ضد آفتاب و دفعات استفاده از آن کاهش یابد برای سلامتی پوست هیچ تأثیری ندارد. این دسته از افراد بهتر است از برندهای ایرانی که نسبت به خارجی مقرون به صرفه‌تر هستند استفاده کنند. کیفیت محصولات ایرانی هم خوب است.

چرا بیشتر مردان ایرانی از ضد آفتاب استفاده نمی‌کنند؟ باید فرهنگ استفاده از ضد آفتاب را برای کل افراد به ویژه آقایان هم جا بیندازیم. همچنین در کشور ما بیشتر خانم‌ها از ضد آفتاب‌های کرم پودر دار استفاده می‌کنند



و آقایان گمان می‌کنند همه ضد آفتاب‌ها کرم پودر دارند؛ در صورتی که ما ضد آفتاب بی‌رنگ هم داریم. فقط باید در این زمینه به اندازه کافی اطلاع‌رسانی و فرهنگ‌سازی کنیم. اینکه چرا خانم‌ها بیشتر از ضد آفتاب استفاده می‌کنند هم برمی‌گردد به شرایط سنی، هورمونی و گاهی دوران بارداری خانم‌ها که طی این شرایط ممکن است دچار لک‌های پوستی شوند. خانم‌ها برای جلوگیری از بروز لک‌های پوستی تمایل بیشتری به استفاده از ضد آفتاب دارند.

ضد آفتاب رنگی، پوست را لک می‌کند؟

خلاف اعتقاد عوام، ضد آفتاب کرم پودر دار، روی پوست لک ایجاد نمی‌کند و کرم پودر هیچ ارتباطی به از کیفیت انداختن ضد آفتاب ندارد. چه از ضد آفتاب کرم پودر دار استفاده کنید چه از ضد آفتاب بی‌رنگ، هر دو نوع به سلامت پوست کمک می‌کنند. از طرفی اگر یکبار ضد آفتاب بزنید و ۳ ساعت دیگر بخواهید تمدید کنید نیاز نیست صورتتان را بشویید. می‌توانید مرتب روی هم ضد آفتاب بزنید.

همچنین برندهایی نیز داریم که ضد آفتاب مناسب دور چشم هم تولید کرده‌اند. بسا کمک این نوع ضد آفتاب‌ها در کنار عینک‌های آفتابی بزرگ از چروک دور چشم هم می‌توان جلوگیری کرد. زمانی که در معرض تابش مستقیم خورشید قرار می‌گیرید ناخودآگاه چشمتان را جمع می‌کنید، بنابراین عینک فراموش نشود.

استفاده از ضد آفتاب را از چه سنی شروع کنیم؟

ضد آفتاب سرعت پیر شدن پوست را بسیار کند می‌کند، اما نمی‌تواند این روند را متوقف کند. از طرفی در کشور ما آفتاب و به تبع آن سرطان سلول‌های قاعده‌ای پوست خیلی زیاد است؛ بنابراین همه افراد باید از ضد آفتاب استفاده کنند. فراموش نکنید استفاده از ضد آفتاب سن و سال ندارد. حتی کودکان (۶ ماهه بالا) نیز از این امر مستثنی نیستند؛ کودکان از اینکه صورتشان چرب شود خوششان نمی‌آید، برای ترغیب آنها از ضد آفتاب‌های مناسب کودکان استفاده کنید. ضد آفتاب‌های مخصوص کودکان معمولاً به صورت محلول یا رول‌های ضد عرق هستند که می‌توانید روی صورتشان بکشید.

در هوای ابری هم باید ضد آفتاب زد یا فقط به آفتابی بودن هوا توجه کنیم؟

برای استفاده از ضد آفتاب نباید گمان کنید که حتماً باید آفتاب باشد، زیرا محافظت از پوست در برابر اشعه UV اهمیت دارد. هیچ وقت به ابری یا آفتابی بودن هوا توجه نکنید، زیرا شما حتی در منزل تحت تأثیر این اشعه هستید. بنابراین از زمانی که بیدار می‌شوید تا زمانی که می‌خواهید باید هر سه ساعت از ضد آفتاب استفاده کنید. توجه داشته باشید که به طور کل استفاده از کلاه‌های لبه‌دار، عینک‌های آفتابی بزرگ که چشم را خوب پوشش دهند و ضد آفتاب، آمار سرطان پوست را کاهش می‌دهند.

قوت و فن

روش صحیح استفاده از ضد آفتاب

دکتر فهیمه عبداللہی مجد متخصص پوست، موزی بیایی



استفاده از ضد آفتاب نقش مهمی در پیشگیری از ضایعات پوستی و کرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلا به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند و باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشند. در مورد ضد آفتاب‌ها نوع برند اصلاً مهم نیست و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد. همچنین ضد آفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی با هم ندارند و ضد آفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به جای نمی‌گذارند. فقط نکته‌ای که باید در مورد ضد آفتاب‌ها یادآوری کرد، نحوه درست مصرف آنهاست.

توجه داشته باشید که حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا کرم ضد آفتاب اثر کند؛ بنابراین پیش از آنکه 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 آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد.

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. افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر است هر ۲ تا ۳ ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.

