



تاریخ
۲۰
اردیبهشت
۱۴۰۲
چهارشنبه

کرم ضد آفتاب چیست و چرا ضد آفتاب بز نیم؟



تحت تأثیر قرار می گیرند.

دو فیلتر فیزیکی در تهیه ضد آفتاب های فیزیکی استفاده می شوند که هر دو از مواد معدنی ساخته شده اند: اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم ضدآفتاب شیمیایی؛ ضدآفتاب هایی که از فیلترهای شیمیایی به عنوان اصلی ترین ماده فعال آن ها استفاده می شود، ضدآفتاب های شیمیایی نامیده می شوند و گاهی به آن ها کرم ضد آفتاب ارگانیک هم می گویند.

اصطلاح «کرم ضد آفتاب شیمیایی» ممکن است گیج کننده باشد اما به طور گسترده در صنعت تولید محصولات بهداشتی استفاده می شود. از نظر فنی، همه چیز در این سبازه از مواد شیمیایی (به جز نور و برق) تشکیل شده است. در واقع همه چیز یک ماده شیمیایی است! کرم های ضد آفتاب فیزیکی نیز از مواد شیمیایی ساخته شده اند. کرم های ضد آفتاب شیمیایی با جذب انرژی اشعه ماوراء بنفش و تبدیل آن به گرمای پراکنده در پوست عمل می کنند. برخی از رایج ترین فیلترهای شیمیایی عبارتند از: آوو بنزون، اکتینوکسات، اکتوکریلن و اسکی بنزون.

ضد آفتاب فیزیکی و شیمیایی چه تفاوت هایی دارند؟

کرم های ضد آفتاب شیمیایی حاوی ترکیبات آلی مانند اسکی بنزون، اکتینوکسات، اکتیسلالات و آوو بنزون هستند. کرم های ضد آفتاب شیمیایی جذب کننده اشعه ماوراء بنفش هستند زیرا به پوست نفوذ می کنند. کرم های ضد آفتاب فیزیکی حاوی مواد معدنی فعالی مانند دی اکسید تیتانیوم یا اکسید روی هستند که با نشستن در روی پوست، باعث پراکنده شدن پرتوهای مضر UV از آن می شوند.

ضد آفتاب شیمیایی

نکات مثبت:

برای محافظت از پوست به مقدار کمتری از آن نیاز است.

لطیف تر است و راحت تر روی پوست پخش می شود.

نکات منفی:

قبل از شروع به اثر گذاری حدود ۲۰ دقیقه زمان نیاز دارد.

احتمال ایجاد حساسیت و سوزش پوست به دلیل ترکیبات متعدد به منظور دستیابی به طیف وسیع محافظت در مقابل UVA و UVB در آن بیشتر است.

هرچه SPF کرم ضد آفتاب بالاتر باشد، احتمال تحریک برای انواع پوست های حساس بیشتر است

در معرض نور مستقیم UV سریعتر کم اثر می شود، بنابراین به دفعات بیشتری باید استفاده شود.

ممکن است منافذ پوست های چرب را مسدود کند.

ضد آفتاب فیزیکی

نکات مثبت:

از پوست در برابر اشعه UVA و UVB محافظت می کند و در گروه ضد آفتاب های طیف وسیع قرار دارد.

به محض استفاده، از پوست در برابر نور خورشید محافظت می کند و نیازی به صبر کردن نیست.

در معرض اشعه ماوراء بنفش مستقیم دوام می آورد، اما زمانی که مرطوب می شود یا پوست عرق می کند، دوام نمی آورد.

کمتر احتمال دارد باعث تحریک و سوزش روی پوست شود.

احتمال گرافنگی منافذ پوست در آن کمتر است و برای پوست های مستعد آکنه ایده آل است.

ماندگاری بیشتر

نکات منفی:

به راحتی از روی پوست پاک می شود، بنابراین بیشتر نیاز به استفاده مجدد دارد.

ممکن است یک رد سفید از خود روی پوست به جا بگذارد.

اگر درست استفاده نشود، می تواند محافظت کمتری داشته باشد زیرا اشعه UV می تواند بین مولکول های کرم ضد آفتاب نفوذ و وارد پوست شود.

۱۰ نکته که درباره استفاده از ضد آفتاب نمی دانید!

ضد آفتاب بکار می رود، اما با عوارض جانبی مانند اختلال هورمونی و آلرژی همراه است. همچنین این ماده تاثیرات مخربی بر روی محیط زیست و مرجان ها می گذارد. به همین خاطر بهتر است، به سراغ استفاده از ضد آفتاب های مینرال حاوی زینک اکساید و تیتانیوم دی اکساید بروید.

۳- SPF۵۰ و بالاتر تأثیر بیشتری ندارند

محصولات A و SPF۵۰ و بالاتر خاصیت محافظت از پوست بیشتری ندارند، این در حالی است که بسیاری از شرکت های تولید کننده به سراغ محصولات با SPF ۷۰ یا ۱۰۰ می روند. به گفته کارشناسان SPF بین ۳۰ تا ۵۰ برای محافظت از پوست کافی است و مقدار بیشتر آن تاثیرگذاری را افزایش نخواهد داد.

۴- استفاده از ضد آفتاب های حاوی ویتامین A ممنوع!

بسیاری از ضد آفتاب ها حاوی ویتامین A، به عنوان مرطوب کننده ای آنتی اکسیدان و محصول ضد پیری رایج در تمام لوازم آرایشی، هستند. با این حال طبق مطالعات انجام شده این ویتامین اصلا رابطه خوبی با نور خورشید ندارد و ممکن است عامل بروز ضایعات پوستی شود. نام ویتامین A در ترکیبات برخی محصولات به عنوان رتینول، رتینیل پالمیتات، رتینیل استات یا لینولات رتینیل نوشته می شود.

۵- از ضد آفتاب تاریخ مصرف گذشته استفاده نکنید

خیلی ها به تاریخ های مصرف روی کرم ها اهمیت نمی دهند، اما این

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: کرم ضدآفتاب

محصولات بعد از حدود ۲ سال از تاریخ تولید تاثیر گذاری خود را از دست می دهند. باز کردن درب محصول و عدم استفاده، نگهداری در محیط گرم مانند اتومبیل یا زیر آفتاب داغ، زودتر از این تاریخ خاصیت حفاظت آن را از بین می برد. به همین خاطر باید هنگام خرید به تاریخ انقضای محصول توجه کنید.

۶- اسپری های ضد آفتاب را روتین مصرف نکنید

استفاده از اسپری ضد آفتاب آسان تر است، اما در این گزینه شما مقدار کمی از محلول را روی پوستتان می زنید و احتمالاً حفاظت کافی از پوست انجام نمی شود. از طرفی داخل آن مواد شیمیایی بکار رفته که در صورت استنشاق ممکن است برای بدن ضرر داشته باشند.اسپری های ضد آفتاب برای بدن و هنگام آفتاب گرفتن توصیه می شوند.

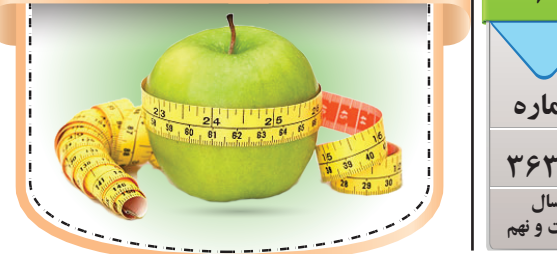
۷- حفاظت در مقابل اشعه UVA ضروری است

بسیاری از کرم های ضد آفتاب فقط در برابر اشعه UVB از پوست محافظت می کنند، زیرا این پرتوهایی هستند که باعث سوختن پوست می‌شوند. اما ضد آفتاب شما باید در مقابل اشعه UVA از پوستتان محافظت کند. این نوع از اشعه موجب سوختن پوست نمی شود، اما مانند عبور آفتاب از شیشه، از پوست عبور کرده و لایه های زیرین را تخریب می کند. اینیجاست که سلول های جدید شما به همراه الاستین و کلاژن تولید می شوند و نتیجه این امر چه خواهد بود؟ ایجاد لکه های آفتاب، چین و چروک، عدم استحکام و ... که ممکن است در آینده ای دور یا نزدیک در پوست پدیدار شوند. ترکیباتی چون اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم در مقابل هر دو اشعه UVA و UVB از پوست حفاظت می کند. Mexoryl و Avobenzone نیز در مقابل اشعه UVA از پوست حفاظت می کنند.

۸- به عبارت های ضد آب و ورزشی اعتماد نکنید

به تازگی سازمان غذا و دارو اجازه استفاده از عبارت های چون ضد آب یا ورزشی را به شرکت های تولید کننده ضد آفتاب نمی دهد. به

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۶۳۲
سال
بیست و نهم



همین خاطر آن ها به شکل غیرمستقیم و خلاقانه چنین مفاهیمی را منتقل می کنند. اگر عبارت ضد آب استفاده شود، جایی نوشته برای ۴۰ یا ۸۰ دقیقه را مشاهده خواهید کرد. باز هم سنجش صحت چنین گزاره هایی تقریباً غیرممکن است، به همین خاطر بهتر است بعد از خارج شدن از آب، خشک کردن صورت با حوله یا حداقل هر دو ساعت یک بار، ضدآفتاب خود را تمدید نمایید.

۹- حفاظت مرطوب کننده های ضد آفتاب کافی نیست

خاصیت SPF موجود در کرم های ضد آفتاب برای تمام طول روز بر روی پوستتان دوام نخواهد داشت و به همین خاطر مطمئن شوید که همراه این محصولات از ضدآفتاب استفاده می کنید.

۱۰- نوزادان زیر ۶ ماه را دور از نور خورشید نگه دارید

در بازار ضدآفتاب های مخصوص کودکان و خردسالان موجود است، اما توجه کنید که هیچکدام برای نوزادان زیر ۶ ماه کافی نیستند. میزان ضخامت، حساسیت و اسیدی بودن پوست نوزادان به گونه ای است که باید پوستشان حتما با لباس مناسب و سایه بان از تابش مستقیم خورشید در امان نگاه داشته شود.

عوارض عدم استفاده از ضد آفتاب



ضدآفتاب‌هایی که ویژگی‌های فوق را داشته باشند، از پوست شما در مقابل آفتاب سوختگی، پیری زودرس و سرطان پوست محافظت می‌کنند. با این حال، بهترین ضد آفتاب هم به تنهایی نمی‌تواند به طور کامل از پوست شما محافظت کند.

چه زمانی باید از کرم ضد آفتاب استفاده کرد؟

اگر می‌پرسید «چه زمانی باید از ضد آفتاب استفاده کنم؟»، باید بدانید که همیشه در هنگام خروج از منزل باید از یک کرم ضد آفتاب خوب استفاده کنید. در تمام طول سال، خورشید پرتو فرابنفش از خود ساطع می‌کند.

حتی در روزهای ابری، تا ۸۰ درصد از پرتوهای مضر فرابنفش خورشید می‌تواند به پوست شما نفوذ کند. برف، ماسه و آب هم نیاز به کرم ضدآفتاب را افزایش می‌دهند، زیرا پرتوهای خورشیدی را منعکس می‌کنند و از زوایای مختلف آن را به سطح پوست و چشمان شما می‌رسانند.

مقدار کرم ضدآفتاب و فواصل زمانی استفاده از آن

اگر می‌خواهید بدانید که هر بار از چه مقدار کرم ضد آفتاب باید استفاده کنید و در چه فواصل زمانی باید آن را تجدید کنید، نکات زیر را بخوانید:

اغلب افراد ۲۵ تا ۵۰ درصد از مقدار توصیه شده کرم ضدآفتاب را استفاده می‌کنند.

برای پوشاندن تمام پوست‌تان که در معرض نور خورشید قرار دارد، از مقدار کافی ضدآفتاب استفاده کنید. اغلب بزرگسالان حدود ۳۰ گرم کرم، معادل پر شدن یک لیوان کوچک، برای پوشاندن تمام بدن‌شان نیاز دارند.

فراموش نکنید که به قسمت‌های بدون پوشش دست، پا، گردن، گوش‌ها و بالای سرتان (در صورتی که مو آن را نمی‌پوشاند) هم کرم ضدآفتاب بزنید.

۱۵ دقیقه قبل از خارج شدن از منزل، به پوست خود درحالی که خشک است ضد آفتاب بزنید.

همچنین لب‌ها هم کم‌کم است دچار سرطان پوست شوند. به همین دلیل برای محافظت از لب‌هایتان از بalm لب یا رژ لب‌هایی استفاده کنید که حاوی ضد آفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر هستند.

وقتی که از منزل خارج می‌شوید و در فضای باز هستید، تقریباً هر دو ساعت یک‌بار و بعد از شنا کردن و تعریق، کرم ضدآفتاب خود را مطابق با دستورالعمل روی تیوب کرم تجدید کنید.

کدام بهتر است: کرم ضد آفتاب یا SPF بالا یا پایین؟

شما از کرم ضدآفتاب با SPF بالا استفاده می‌کنید یا با SPF پایین؟ به نظر شما کدام یک بهتر است؟ متخصصان پوست استفاده از ضدآفتاب‌هایی با SPF حداقل ۳۰ را توصیه می‌کنند که مانع نفوذ ۹۷ درصد از پرتو UVB به پوست می‌شود.

هرچه SPF کرم بالاتر باشد درصد بیشتری از پرتوهای خورشید را مهار می‌کند؛ اما توجه کنید که هیچ ضد آفتابی نمی‌تواند ۱۰۰ درصد پرتوهای فرابنفش را مهار کند. (به همین دلیل باید از سایر روش‌های محافظتی هم استفاده کنید.)

همچنین به یاد داشته باشید که کرم ضد آفتاب با SPF بالا، به همان میزان کرم ضدآفتاب با SPF پایین روی پوست دوام می‌آورد. یعنی کرم ضدآفتاب با SPF بالا این امکان را به شما نمی‌دهد که زمان بیشتری را خارج از منزل بدون تجدید کرم ضدآفتاب بگذرانید. وقتی خارج از منزل هستید، تقریباً هر دو ساعت یک‌بار و بعد از شنا کردن و تعریق، SPF ۳۰ یا بالاتر باشد

کرم تجدید کنید.