

ضد آفتاب ها

آیا مصرف ضد آفتاب برای همه لازم است ؟

بله . تماس زیاد با آفتاب می تواند به طور حاد باعث آفتاب سوختگی بصورت قرمزی و تورم و درد بکند و در دراز مدت اثراتی مثل چین و چروک ، کک و مک ، لک های صورت و همچنین شلی پوست و گشاد شدگی عروق پوستی را به همراه داشته باشد . سرطانهای پوستی از عوارض جدی و مهم تماس طولانی با آفتاب است به همین دلیل ضد آفتاب برای جلوگیری از ایجاد سرطان های پوستی و پیری زودرس پوست لازم است که در همه افراد استفاده شود ، حدود هشتاد درصد از آفتابی که در طول عمر دریافت می کنیم مربوط به زیر هیجده سالگی میباشد و این مسئله بر لزوم استفاده از ضد آفتاب در کودکان و نوجوانان تاکید می کند .

روش صحیح مصرف ضد آفتاب کدام است ؟

باید نیم ساعت قبل از خروج از خانه و سپس هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب تکرار شود . بیشترین آسیب نور آفتاب در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر است و محافظت در این ساعات از روز بسیار مهم میباشد .



ضد آفتاب ها چگونه جلوی اشعه مضر را

می گیرند ؟

ضد آفتابها برای بلوک کردن اشعه UVA و UVB حاوی مواد شیمیائی میباشد که اشعه را جذب می کنند ضد آفتابهای فیزیکی حاوی اکسیدتیتانیوم و اکسید روی هستند که اشعه UVA و UVB را منعکس می کنند و برای افرادی که نسبت به مواد شیمیائی حساسیت دارند مناسب هستند .

عدد نوشته شده روی ضد آفتاب (SPF)

به چه معنی است ؟

بر روی ضد آفتاب ها عددی نوشته شده که بیانگر فاکتور محافظتی آن میباشد . این عدد هر چه بیشتر باشد بهتر است ولی رابطه آن به صورت خطی نیست به این معنا که فاکتور محافظتی برابر ۳۰ حدود نود و هفت درصد از اشعه آفتاب را جذب می کند و هرچه از این عدد بالاتر برویم قیمت ضد آفتاب گرانتر میشود ولی حداکثر سه درصد به فاکتور محافظتی افزوده خواهد شد .

حداقل فاکتور محافظتی برای ضد آفتاب

چقدر است ؟

از نظر تئوری $SPF = 30$ کافی است ولی از آنجا که مقالات نشان داده که اکثر افرادی که از ضد آفتاب استفاده میکنند ۵۰-۲۵ درصد مقدار لازم را به موضع ممالند و این نکته که اکثر افراد آن را به طور یکنواخت پخش نمی کنند لازم است که ضد آفتاب بین ۵۰-۳۰ داشته باشد .

چه مقدار ضد آفتاب باید بزنیم ؟

مقدار ضد آفتاب لازم ۲ میلی گرم بر هر سانتیمتر مربع است با اینحساب باید هر بار یک بند انگشت از ضد آفتاب را به همه صورت بمالیم و اگر روزی سه بار به صورتمان ضد آفتاب بزنیم یک ضد آفتاب ۵۰ میلی لیتری باید در مدت یکماه تمام شود . نکته مهم اینکه در صورتی که کمتر از مقدار گفته شده ضد آفتاب را بزنیم فاکتور محافظتی آن شدیداً کاهش می یابد .





یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

پماد های ضد آفتاب

کد محتوا: ۲۴۱



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

اندازه (تنگی و گشادی) و میزان کشسانی پارچه آن بستگی دارد هرچقدر که میزان عبور نور از پارچه بیشتر باشد توان پوشاندگی آن کمتر است پس در صورت پوشیدن لباس های نازک ، لازم است ضد آفتاب را به بدن هم بزنید . مصرف درست ضد آفتاب بسیار مهم است . نکته آخر و مهم تر از همه آن که مصرف ضد آفتاب به این معنی نیست که می توانید بدون هیچ اشکالی مقابل آفتاب بروید چنین فکری باعث میشود که ضرر ضد آفتاب بیش از نفع آن شود بنابر این باید ضمن استفاده مرتب از ضد آفتاب ، از نور مستقیم آفتاب نیز دور بود و سایر روش های مقابله با آفتاب مانند لباس پوشیدن و استفاده از کلاه و سایه بان و غیره را نیز فراموش نکرد . البته اثرات مفید نور آفتاب برای ساختن ویتامین D نیز نباید دور از نظر بماند اما لازم به ذکر است که مقدار ویتامین D لازم با رژیم غذایی مناسب قابل دستیابی است و اگر از رژیم غذایی مناسب استفاده شود کمبود آن مشخص نخواهد شد.

مشاور علمی: خانم دکتر صابر "دستیار تخصصی پوست"

منبع: Dermatology Jean L Fourth Edition Bolognia

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) تیرماه ۱۳۹۹

آیا هر ضد آفتابی برای هر فردی مناسب است ؟

خیر ، بعد از فاکتور حفاظتی مهمترین مسئله این است که پوست شما چرب است یا نه در صورتیکه پوست شما چرب باشد یا آکنه بزند شما باید از ضد آفتاب فاقد چربی استفاده کنید اگر پوست شما خشک است ضد آفتاب هائی که دارای مرطوب کننده باشد در بازار موجود است . برای بچه ها هم باید از ضد آفتاب مخصوص استفاده کرد .

توصیه هائی دیگر برای محافظت در برابر آفتاب چیست ؟

توصیه شده که بیشتر اوقات کاری در سایه بسر برده شود و از گرفتن حمام آفتاب خودداری گردد از کلاه های لبه دار با لبه حداقل ۷ سانتی متر وعینک های آفتابی هم استفاده شود . لباس ها باید پوشاندگی کافی داشته باشند پوشش لباسهای تیره و ضخیم بیشتر از لباسهای سفید و نازک است بخاطراینکه مقداری از شاعه از ابر هم عبور می کند حتی در هوای ابری هم باید از ضد آفتاب استفاده شود برخی از مردم گمان می کنند که با داشتن لباس نیازی به مصرف ضد آفتاب ندارند به این افراد گوشزد میشود که لباس های مختلف توان پوشاندگی مساوی نسبت به UV ندارند برخی پوشش بهتری ایجاد می کنند برخی کمتر . میزان پوشاندگی لباس ها در برابر اشعه به ضخامت ، رنگ ،