

## آشنایی با معیارهای انتخاب یک ضد آفتاب مناسب

می توان گفت در خصوص مسائل ضد آفتاب و چگونگی استفاده از آن در سایت مطالبی بیان شده، اما با توجه به این که تحقیقات تازه ای در این خصوص عنوان می شود نکات زیر جالب توجه خواهد بود. با شروع فصل پاییز و زمستان و کاسته شدن از شدت نور آفتاب خیلی ها تصور می کنند که دیگر نباید از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنند و به همین خیال، ضد آفتاب را کنار می گذارند. اما پزشکان توصیه می کنند در هر شرایطی باید از ضد آفتاب های گوناگون استفاده کرد، ولی چه ضد آفتابی و با چه ویژگی هایی؟

به تازگی کرم های ضد آفتاب به طور جدی زیر سوال رفته اند، زیرا رتبه بندی بیش از ۷۰۰ نوع از محصولات ضد آفتاب در آمریکا نشان داده که ۸۴ درصد این محصولات حفاظت کافی از پوست در برابر آفتاب را ندارند مطالعه انجام شده توسط کار گروه محیط زیست که یک گروه غیرانتفاعی است به بررسی بیش از ۴۰۰ مقاله در باره محتویات ضد آفتاب ها پرداخته است. یافته ها نشان می دهد که بسیاری از ضد آفتاب های رایج به سرعت در برابر آفتاب تجزیه می شوند و یا بسیاری از اشعه های مضر از جمله ماورای بنفش ممانعت نمی کنند.

ضد آفتاب ها هم رتبه دارند

رتبه بندی انجام شده در جولای ۲۰۰۷ حاکی از یک مشکل مشابه است. تمام ضد آفتاب ها به طور مساوی تهیه نمی شوند در عوض محققان متوجه شده اند که این مواد با همان عامل حفاظتی در برابر آفتاب (SPF) در ارتباط با قدرت کلی شان در ممانعت از اشعه های ماورای بنفش عملکردی از عالی تا ضعیف را داشته اند. با توجه به این که بسیاری از مردم هنگام انتخاب یک محصول ضد آفتاب به تنهایی بر مساله SPF تاکید دارند بنابراین این رتبه بندی ها نشان می دهد تعداد اندکی هستند که همه حرف ها را می زنند، عامل حفاظتی در برابر آفتاب SPF توانایی ممانعت از اشعه های ماورای بنفش A نمی گوید که هر دو طرف به طور یکسان شکلی از تشعشع مضر هستند که موجب ایجاد تاول ها و از همه جدی تر سرطان پوست می شوند. اشعه های ماورای بنفش B که موجب آفتاب سوختگی می شود، اثر فوری بر جای نمی گذارد.

معیار ضد آفتاب مناسب:

آیا تصور می کنید فقط SPF معیار ضد آفتاب مناسب است؟ بله اما عوامل دیگری هم موثر است.

SPF هنوز اهمیت دارد هر چند SPF چیز زیادی در مورد یک محصول ضد آفتاب نمی گوید اما باید هنوز هم عامل مهمی در انتخاب محصول باشد. دکتر رایگل پیشنهاد می کند که هرگز میزان کمتر از SPF 30 را انتخاب نکنیم. توجه به ترکیبات، برخلاف SPF عدد سریع و آسانی برای مشخص کردن قدرت یک ماده ضد آفتاب پیشگیری کننده از اشعه های ماورای بنفش A وجود ندارد. بهترین راه برای گفتن این که شما از محافظت کافی از اشعه های ماورای بنفش A برخوردار هستید یا نه، این است که نگاهی به ترکیبات آن بیاندازید. دکتر رایگل می گوید، دو ترکیب وجود دارد که نشان خوبی از این است که شما در برابر اشعه ماورای بنفش A ایمن هستید، آئوتوبنزون یا پارسول ۱۷۸۹.

با ثبات بودن: با توجه به این که ترکیبات بلوک کننده ماورای بنفش A مهم هستند، آنها نیز ممکن است موجب شود تا محصول ضد آفتاب در آفتاب سریعتر تجزیه شود و به همین دلیل است که یک ماده سوم لازم است ترکیباتی برای ثبات ماده ضد آفتاب نوتروژن با تکنولوژی هلیکوپلکس یا هر چیز دیگری با ماکسوری، انتخاب های برتر دکتر رایگل برای ثبات محصول ضد آفتاب می باشد.

استفاده زودهنگام و مکرر:

اگر از محصول ضد آفتاب هنگامی استفاده می کنید که تازه بدنتان شروع به احساس گرم شدن نموده در این صورت بسیار دیر شروع کرده اید و از قبل تاخیر داشته اید، پروفیسور مارتین وین استاک رشته پوست دانشگاه براون می گوید برخی از مردم فکر می کنند که شروع به احساس گرم شدن در پوستشان می کنند؟ اما به آنها دوز خطرناک اشعه ماورای بنفش بسیار قبل از این موقع رسیده است. دکتر مارتین وین استاک توصیه می کند که نیم ساعت قبل از رفتن به بیرون از محصول ضد آفتاب استفاده کنند و هر دو ساعت یک بار از آن دوباره استفاده نمایند.

می خواهید برنزه شوید:

دکتر هولی هان اخطار می کند که هیچ محصول یا ترکیب کامل وجود ندارد که بگوید محصول ضد آفتاب استفاده کنیم بلکه از اصول ایمنی که به ما بارها و بارها گفته اند تبعیت کنیم. این اصول عبارتند از این که تمام سطوح بدن را به طور یکسان بپوشانیم، در ساعات خاص زیر آفتاب نرویم مهمتر از همه این که پوستمان را با کلاه یا لباس نازک بپوشانیم. یادمان باشد برای لذت بردن از یک کوهنوردی و کوهپیمایی و دریا و ساحل باید ترکیبی از این موارد را همراه با یک محصول ضد آفتاب استاندارد و ایمن به کار ببریم تا نگران مسائل بعدی نشویم.

چگونه کرم ضد آفتاب با SPF مناسب را انتخاب کنیم؟

بهترین کرم ضد آفتاب، آن است که برای نوع پوست شما ایمنی کافی به وجود بیاورد. جدول زیر میتواند در تصمیم گیری به شما کمک کند. توجه کنید که مشورت با پزشک در انتخاب کرم ضد آفتاب مناسب توصیه میشود، به خصوص اگر شما از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش میدهند استفاده میکنید یا پوست بسیار حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است .

نوع پوست	رنگ چهره و مو	عکس العمل پوست	SPF
I	بلوند بور، پوست بسیار روشنی که در حالت عادی سفید است. چشمان آبی، کک مک	بسیار کم برنزه میشود یا اصلا رنگ نمی گیرد و به سرعت دچار سوختگی دردناک میشود.	30 - 50
II	بلوند، قهوه ای روشن یا سرخ مو،	به مقدار کم برنزه میشود و پوست	30 - 50

	می اندازد و به سرعت دچار سوختگی دردناک میشود .	پوست در حالت عادی سفید است .	
15 - 20	در حد معمول برنزه میشود و سوختگی متوسطی دارد .	نژاد آسیای میانه یا هند و اروپایی، پوست در حالت عادی سفید است .	III
6 - 15	به راحتی رنگ میگیرد و حداقل میزان سوختگی را دارد .	رنگ معتدل، معمولاً با چشم و موی تیره، پوست در حالت عادی سفید یا قهوه ای بسیار روشن است .	IV
2 - 10	به راحتی رنگ میگیرد و به ندرت دچار سوختگی میشود .	تیره، پوست در حالت عادی قهوه ای است .	V
2 - 10	بسیار تیره تر میشود و هرگز دچار سوختگی نمیشود .	بسیار تیره، پوست در حالت عادی سیاه است .	VI



سوختگی پوست در اثر تابش آفتاب