



دانشگاه علوم پزشکی مازندران

دانشگاه علوم پزشکی مازندران

مرکز تحقیقات بیماری های پوست و سالک

ضد آفتاب ها محافظی برای پوست ما

نکته آخر و مهم تر از همه آن که مصرف ضدآفتاب به این معنی نیست که می توانید بدون هیچ اشکالی مقابل آفتاب بروید. چنین فکری باعث می شود که ضرر ضدآفتاب بیش از نفع آن شود بنابراین باید ضمن استفاده مرتب از ضدآفتاب، 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.



پست الکترونیکی: [src@mums.ac.ir](mailto:src@mums.ac.ir)

وب سایت: [www.mums.ac.ir/src](http://www.mums.ac.ir/src)

تلفن: ۸۴۱۰۱۳۵-۸۰۱۲۹۳۳

## آیا هر ضد آفتابی برای هر فردی مناسب است؟

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

## توصیه های 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 و عینک های آفتابی هم استفاده شود. لباس ها باید پوشانندگی کافی داشته باشند. پوشش لباس های تیره و ضخیم بیشتر از لباس های سفید و نازک است. بخاطر اینکه مقداری از اشعه 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 می شود که لباس های مختلف توان پوشانندگی مساوی نسبت به **UV** ندارند. برخی پوشش بهتری ایجاد می کنند و برخی کمتر. میزان پوشانندگی لباس ها در برابر اشعه به ضخامت، رنگ، اندازه (تنگی و گشادی) و میزان کشسانی پارچه آن بستگی دارد. هر چقدر که میزان عبور نور از پارچه بیشتر باشد، توان پوشانندگی 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.

## 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 ۲۵-۵۰ درصد مقدار لازم را به موضع میمالند و این نکته که اکثر افراد آنرا به طور یکنواخت پخش نمیکنند لازم است که ضد آفتاب بین ۳۰-۵۰ داشته باشد.

## چه مقدار ضد آفتاب باید بزنیم؟

مقدار ضد آفتاب لازم ۲ میلی گرم بر هر سانتیمتر مربع است. با این حساب 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 یک ماه تمام شود. نکته مهم اینکه در صورتی که کمتر از مقدار گفته شده ضد آفتاب را بزنیم فاکتور محافظتی آن شدیداً کاهش می یابد.



## ضد آفتابها چگونه جلوی اشعه مضر را میگیرند؟

ضد آفتابها برای بلوک کردن اشعه UVA و UVB حاوی مواد شیمیایی می باشند که اشعه را جذب می کنند. ضد آفتابهای فیزیکی حاوی اکسید تیتانیوم و اکسید روی هستند که اشعه UVA و UVB را منعکس می کنند و برای افرادی که نسبت به مواد شیمیایی 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 می باشد، 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 میکند و هر چه از این عدد بالاتر برویم قیمت ضد آفتاب گرانتر می شود ولی حد اکثر سه درصد به فاکتور محافظتی افزوده خواهد شد.

## 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. جالب است بدانید که حدود هشتاد درصد از آفتابی که در طول عمر دریافت میکنیم مربوط به زیر هیجده سالگی می باشد و این مساله 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. باید دقت داشت که بیشترین آسیب نور آفتاب در ساعات بین ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر است و محافظت در این ساعات از روز بسیار مهم می باشد.

