کرم ضدآفتاب چیست؟

سوالی که در پی تبلیغات و توصیه های فراوان متخصصان پوست برای استفاده از کرم ضدآفتاب یا (Sunscren Press) در ذهن اکثر ما شکل می گیرد این است که اصلا ضد آفتاب چیست و چه کاری برای پوست ما انجام می دهد؟ برای گرفتن پاسخ خود در ادامه با ما همراه باشید.

ضد آفتاب ها (Sunscreen) جزء محصولات بهداشتی و آرایشی محسوب می شود و از ترکیبات مختلفی برای محافظت از پوست در مقابل اشعه های مضرر خورشید طراحی شده اند. امواج UVB و UVA از جمله اشعه ها و امواج فرابنفش مضرر و آسیب زنده به پوست هستند. این امواج در اثر تابش آفتاب به پوست نفوذ کرده و باعث از بین رفتن سلول های پوست می شوند. این روند به مرگ سلول ها و آسیب رساندن به پوست شده و باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماریهای پوستی از جمله سرطان های پوست می شود.

عملکرد ضد آفتاب ها

موج فرابنفش UVB خورشید با تماس به سطح پوست موجب آفتاب سوختگی شده و به مرور زمان و با افزایش آثار این اشعه بر روی پوست زمینه بروز سرطان پوست فراهم می شود. اشعه UVA نیز با نفوذ کردن به سطوح زیرین پوست و عمق آن موجب پیری پوست و بوجود آمدن چین و چروک در آن می شود. علاوه بر موارد ذکر شده تابش طولانی مدت این اشعه ها باعث شل شدگی و افتادگی پوست و ایجاد لک روی آن می شوند. اما کارکرد ضد آفتاب در اینجا چیست؟ ضد آفتاب با ترکیبات خاصی که دارد اثر این اشعه ها را روی پوست دفع و خنثی می کند و از پوست در مقابل انواع مختلف بیماریهای پوستی بخصوص سرطانها جلوگیری به عمل می آورد.

SPF در ضد آفتاب ها

SPF مهمترین فاکتور در توان نگه دارندگی ضد آفتاب در مقابل اشعه های مضرر است. SPF مخفف Sun Protection Factor، و به معنی قابلیت و توان محصول در دفع امواج UVB خورشید است. ضد آفتاب ها با توان نگه دارندگی متفاوت و با مارک و برندهای مختلفی در بازار عرضه می شوند. تفاوت اعداد در SPF به توان محافظت آنها بر می گردد. برای مثال SPF30 به این معنی است که کرم ضد آفتاب شما می تواند حدود 300 دقیقه و 97 درصد از پوست شما در برابر اشعه های مضرر محافظت کند. به همین ترتیب SPF15 در حدود 93 درصد، SPF50 حدود 98 درصد توان نگه دارندگی دارند اما تفاوت کم این ارقام می تواند برای پوست های حساس با سابقه بیماریهای پوستی مثل سرطان جنبه حیاتی داشته باشد. ولی با این حال هیچ ضد آفتابی نمی تواند به صورت صددرصد از پوست شما محافظت کند.

نکته مهم: هرچقدر که توان محافظت کرم ضد آفتاب بیشتر باشد یا مارک کرم خوب باشد باید هر دو ساعت یکبار تمدید گردد.

قرمزی پوست که اغلب در تابستان و با تابش خورشید ایجاد می شود به برخورد امواج UVB با پوست مربوط می شود. و می تواند علامتی از آسیب هایی که ممکن است در آینده برای پوست از طریق اشعه UVB ایجاد شود باشد. آسیب های پوستی ناشی از تابش آفتاب ممکن است بی علامت بوده و نشانه ای از قرمزی و آفتاب سوختگی در آننباشد بنابراین باید همواره از کرم ضد آفتاب استفاده شود.

استفاده از ضد آفتاب برای چه کسانی الزامی است؟

غالبا باید همه گروههای سنی از حدود شش ماهگی به بعد از کرم ضد آفتاب برای محافظت از پوست خود در برابر اشعه های فرابنفش استفاده نمایند. حتی در ساعاتی از روز که شدت این امواج بیشتر می شود هنگام نشستن در کنار پنجره و حتی در خانه بهتر است که از کرم ضد آفتاب استفاده شود. در نوزادان کمتر از شش ماه بدلیل وجود ترکیبات شیمیایی نباید از ضد آفتاب استفاده شود.

به تازه گی ضد آفتاب هایی مینرال به بازار عرضه شده اند که نسبت به ضد آفتاب های معمولی ترکیبات متفاوتی دارند و در آنها از دو ماده معدنی بنام های زینک اسید و تیتانیوم اکسید استفاده شده که این مواد فعال با انعکاس UV از پوست در مفابل امواج مضر خورشید حفاظت می کنند. این نوع از ضد آفتاب ها به ضد آفتاب هاب فیزیکی نیز معروفند. مزیت این نوع از ضد آفتاب ها این است که یک سد دفاعی در مقابل آفتاب ایجاد می کنند. و استفاده از آنها برای کودکان نیز مجاز است.

وجود تنوع در ضد آفتاب ها کار انتخاب آنها را دشوار کرده است. ابتدا ما باید نوع پوست خود را مشخص کنیم تا بتوانیم یک ضد آفتاب متناسب با پوست خود خریداری کنیم. ضد آفتاب ها به تناسب نوع پوست اعم از خشک، چرب، حساس و نرمال متفاوتند و باید با آگاهی از نوع پوست خود مبادرت به انتخاب و خرید نوع مناسب ضد آفتاب نماییم.