

نکات مهم در انتخاب کرم ضد آفتاب

نور خورشید از ۳ جزء تشکیل شده است: اشعه مادون قرمز، اشعه ماوراءبنفش و نور قابل رویت که در این میان اشعه ماوراءبنفش که از دو طیف UVA و UVB تشکیل شده، برای پوست مضر و آسیب رسان است.

بهترین و مناسب ترین راه حل برای جلوگیری از تابش اشعه ماوراءبنفش خورشید، استفاده از لباس های آستین دار، کلاه لبه پهن و عینک آفتاب است که مانع رسیدن نور خورشید به پوست می شود. استفاده از یک ضد آفتاب مناسب به نقاط باز بدن می باشد که این امر علاوه بر اینکه از آثار مخرب ماوراءبنفش بر روی پوست می کاهد، از بروز عوارضی نظیر آفتاب سوختگی، قرمزی، تیره شدن و لکه های پوستی و نهایتاً پیری زود رس و سرطان پیشگیری می کند.

در خرید کرم های ضد آفتاب، نکته ضروری میزان SPF است. SPF عیار حفاظتی پوست در برابر تابش ماوراءبنفش است که حداقل عدد آن ۱۵ و حداکثر آن ۳۰ است که تجویز آن بسته به نوع پوست و شرایط زندگی افراد متفاوت است. اما مناسب ترین کرم ضد آفتاب در تابستان SPF معادل ۳۰ دارد. SPF بالاتر برای پوست های خیلی روشن استفاده می شود

ضد آفتاب های با SPF کمتر از ۳۰ را معمولاً در زمستان یا مکان های سرپوشیده به کار می برند. در هنگام خرید ضد آفتاب به اطلاعات عمومی دیگران اکتفا نکنید. نوعی را انتخاب کنید که ضد تعریق و ضد شست و شو باشد. اگر پوستتان چرب و دارای جوش های آکنه است حتماً از نوع فاقد چربی (free oil) آن استفاده کنید.

در مدت زمان استفاده، هر ۳ ساعت یک بار آن را تجدید نمایید و حتماً قبل از آرایش، آن را بر روی پوستتان بمالید. از آنجا که اثرات مخرب نور آفتاب بر همه سنین ثابت شده است، به سایر اعضای خانواده نیز طبقه صحیح استفاده از کرم ضد آفتاب را بیاموزید.

البته، توجه داشته باشید که کرم مناسب با پوست کودکان و آقایان متفاوت از کرمی است که شما استفاده می کنید پس، از تجویز خودسرانه آن بپرهیزید.

به یاد داشته باشید که درجه SPF مانند (SPF-15) یا (SPF-20) نشان دهنده این امر هستند که مصرف کننده آن قبل از

نوشته شده توسط دکتر عباس زمانیان (متخصص پوست و مو)
پنجشنبه ۲۳ تیر ۱۳۹۰ ساعت ۱۳:۲۱ - آخرین به روز رسانی جمعه ۱۱ شهریور ۱۳۹۰ ساعت ۱۷:۰۸

اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد میتواند زیر نور آفتاب بماند. و بهترین کرم ضد آفتاب، آن است که برای نوع پوست شما ایمنی کافی به وجود بیاورد. پیشنهاد می شود با متخصص پوست برای آگاهی از نوع پوست و نوع ضد آفتاب مشورت نمایید.