

آیا استفاده از کرم ضد آفتاب از پیش مانده مضر است؟

11 تیر 1403

با فرارسیدن تابستان، بسیاری از مردم به سراغ کرم‌های ضدآفتاب از سال گذشته مانده، می‌روند. اما به گفته کارشناسان این کار می‌تواند خطرات خاصی را به همراه داشته باشد.

به گزارش #مادران_و_دختران به نقل از ایسنا، کارشناسان می‌گویند این نوع محافظت باید در تمام طول سال یعنی حتی در زمستان انجام شود زیرا اشعه ماوراء بنفش برای پوست ما مضر است.

با این حال، اگرچه استفاده از ضد آفتاب‌ها در سال‌های اخیر افزایش یافته و آگاهی درباره آنها در حال افزایش است اما همیشه از آنها به درستی استفاده نمی‌شود.

«سونیا گالیانو»، داروساز و عضو داروسازی در کالج رسمی داروسازان آیولا، توضیح می‌دهد که کرم ضدآفتاب ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب باید روی پوست تمیز و خشک و به مقدار زیاد و یکنواخت مالیده شود.

چه مقدار کرم ضد آفتاب باید استفاده کنم؟

ایده آل از نظر علمی، استفاده از دو میلی گرم در سانتی متر مربع برای هر دو ساعت است.

گالیانو برای درک بهتر این مطلب، «قانون دو انگشت» را توضیح می‌دهد: یک خط کرم را باید به دو انگشت میانی دست بمالید سپس آن را به طور کامل روی قرص صورت خود بمالید. همچنین قبل از شنا کردن، یک خط دیگر روی همان دو انگشت کرم بمالید و سپس آن را روی بازوها و شانه، ۲ بار خط کرم دو انگشتی (چهار خط) هم برای تن و یک چهار خط دیگر برای هر یک از پاها لازم است.

چند بار نیاز به استفاده از کرم ضد آفتاب دارید؟

گالیانو تاکید دارد که کرم‌های ضدآفتاب باید هر دو ساعت، پس از هر شنا کردن و در صورت تعریق بیش از حد استفاده شوند.

فاکتور محافظ (SPF) در کرم‌های ضد آفتاب به چه معناست؟

به گزارش یورونیوز، کرم‌های آفتاب با اعداد مختلفی شناسایی می‌شوند که برای بسیاری معنای ناشناخته‌ای دارند. اس‌پی‌اف ۲۰، ۳۰ تا ۵۰ برای مدتی طولانی‌تر در برابر نور خورشید محافظت می‌کند.

ضریب حفاظتی ۳۰ حدود ۳۰۰ دقیقه، یعنی حدود پنج ساعت پوست ما را محافظت می‌کند.

البته این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم بدون نگرانی و برای پنج ساعت دغدغه کرم زدن نداشته باشیم بلکه در مواردی که بدنمان با آب یا عرق در تماس زیاد باشد، کرم باید زودتر از ۵ ساعت تجدید شود.

آیا می‌توانیم از کرم ضد آفتاب سال گذشته استفاده کنیم؟

مانند همه محصولات، کرم‌های ضد آفتاب نیز تاریخ انقضا دارند ولی اگر قبلاً درب آنها را باز کرده یا استفاده کرده باشیم باید از استفاده مجدد آنها پس از مدتی طولانی اجتناب کرد.

گالیانو به یورونیوز می‌گوید کرم ضد آفتاب در طول یکسال حتماً خراب می‌شود چون که بارها در دمای بالا و در مقابل تابش نور خورشید رهاش کرده‌ایم. همچنین «آلودگی میکروبی» هم می‌تواند روی پوست ما تأثیر بگذارد.

کجا می‌توانم ضد آفتاب را دور بریزم؟

پس ما باید از شر کرم‌های منقضی شده یا کرم‌های سال پیش خلاص شویم اما آیا می‌توانیم آن را در سطل زباله بیندازیم؟ این محصولات هنگامی که ارگانیک دوستدار محیط زیست نباشند، می‌توانند برای محیط زیست مضر باشند. به همین دلیل، هنگام دور انداختن آنها باید از یک سری دستورالعمل‌ها پیروی کنیم.

مثلاً اگر بسته‌بندی پلاستیکی دارند در میان زباله‌های پلاستیکی قرار داده شود و اگر ظرف آنها شیشه‌ای است باید در کنار ظروف شیشه‌ای دور انداخته شود. اما اگر داخل آنها همچنان کرم وجود داشته باشد، بقایای آن باید در سطل زباله‌ای انداخته شود که زباله‌های آن به تصفیه‌خانه‌ها ارسال می‌شود.