

راهنمای کامل خرید بهترین کرم ضدآفتاب برای خانمها و آقایان

فاکتور SPF یکی از با اهمیت‌ترین موارد در زمان تصمیم برای خرید ضدآفتاب است. از طرفی توجه به نوع برند و خوشنامی محصول هم در انتخاب اهمیت ویژه‌ای دارد، چراکه در یکسری از محصولات شاهد میزان SPF پایین‌تر از عدد نوشته شده بر روی کرم هستیم، به طوری که ممکن است ضدآفتابی ادعای SPF50 داشته باشد، اما طی بررسی‌ها مشخص گردد که میزان SPF آن تنها ۲۵ درصد است.

در همین راستا، لازم به ذکر است که آکادمی پوست آمریکا استفاده از محصولی با SPF 30 یا بالاتر را توصیه می‌کند. در واقع ضدآفتاب‌هایی با SPF 85 درصد یا بالاتر، جزو کالاهای بسیار باکیفیت به حساب می‌آیند. گزینه‌های بسیار خوب، SPF 70 تا ۸۴ درصد را پشتیبانی می‌کنند، ضدآفتاب‌های خوب مقدار SPF 60 تا ۶۹ درصد دارند، کرم‌های معمولی ۵۰ تا ۵۹ درصد و ضدآفتاب‌های کم کیفیت زیر ۴۹ درصد SPF را پشتیبانی می‌کنند.

در مرحله‌ی بعد، بررسی بو و عطر کرم حائز اهمیت است. اگر محصولی برای شما بوی نامطبوع، احساس چسبندگی یا چربی بیش از حد داشته باشد، می‌تواند دست‌مایه‌ی خوبی، برای عدم استفاده از ضدآفتاب به حساب آید. البته این مساله تا حد زیادی ذهنی است، چراکه رایحه‌ی دوست داشتنی ضدآفتاب شما، ممکن برای دوستان غیر قابل تحمل باشد.

کرم‌های ضدآفتاب دارای رایحه‌های متنوعی هستند، در واقع علاوه بر رایحه‌ی کلاسیک ساحلی برخی از محصولات همراه با نت‌های گرمسیری، گل، مرکبات و غیره هستند. همچنین نمونه‌های بدون رایحه هم چندان خالی از عطر نیستند و معمولا بوی ملایمی شبیه به پلاستیک یا خاک رُسِ مرطوب دارند. در کنار این دو مورد، میزان سبکی بر روی پوست، چسبندگی آن، میزان ماندگاری و ضد آب بودن هم از دیگر فاکتورهای قابل توجه است.

چند ضدآفتاب مناسب برای پوست‌های مختلف

نوع پوست	محصول مناسب برای هر نوع پوست
----------	------------------------------

پوست‌های خشک	کرم ضدآفتاب اوسرین SPF50+، مخصوص پوست خشک
پوست‌های سبزه یا با توناژ تیره	کرم ضدآفتاب رنگی سان سیف مدل N15
پوست‌های لکه‌دار	کرم ضدآفتاب فاقد چربی الارو
پوست‌های چرب	کرم ضدآفتاب لایسل مدل T2 Sunsel ۴۴۵
پوست‌های حساس	کرم ضدآفتاب پیکسل مدل LIGHT BEIGE
پوست آرایش شده	کرم پودر دوسه سری کانسیلردار

با مجوز رسمی سازمان نظام روانشناسی و مشاوره
Halekhoob5846@yahoo.com

مدیر مرکز مشاوره حال خوب

مشاوره:
(ازدواج، طلاق، خانواده، تحصیلی، کودک و نوجوان)

درمان:
(اضطراب، افسردگی، وسواس و ...)

روان‌سنجی:
(تست هوش، شخصیت و استعداد)

متخصص روانشناسی و مدرس دانشگاه

با تعیین وقت قبلی

☎ ۰۹۱۰ ۲۹۰ ۴۷۵۸
☎ ۰۲۸ ۳۳۶۷ ۲۷۵۰

**قزوین، خیابان شهید بابایی
مقابل دادگستری قزوین**

۵ نکته مهم برای استفاده بهتر و اصولی‌تر این محصول می‌رویم.

۱. تاریخ انقضای آن را بررسی کنید

طبق مقررات مطرح شده در سازمان غذا و دارو، محصولاتی همچون کرم‌های ضدآفتاب به گونه‌ای فرموله شده‌اند که حداقل برای سه سال موثر واقع شوند. این در حالی است که اگر تاریخ انقضای این کالا بگذرد، دیگر تضمینی برای باقی ماندن قابلیت‌های محافظتی آن وجود ندارد. اگر تیوب یا قوطی محصول تاریخ انقضا ندارد و حتی به خاطر ندارید که چه زمانی آن را خریده‌اید، بهتر است احتیاط کنید و ضدآفتابی جدید بخرید.

۲. ضدآفتاب را تکان دهید

ممکن است در دستورالعمل استفاده از این محصولات تا به حال به این نکته برخورد نداشته باشید. اما تکان دادن ضدآفتاب به‌ویژه مدل‌های اسپری، قبل از مصرف می‌تواند به توزیع بهتر مواد فعال در سراسر بسته کمک کند.

۳. یک نخود ضدآفتاب فایده‌ای ندارد!

به یاد داشته باشید که طی آزمایش‌های صورت گرفته، اگر از نصف مقدار استاندارد استفاده کنید، محافظت SPF تقریباً به نصف کاهش می‌یابد. بنابراین همواره ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از کرم ضدآفتاب (مدل‌های تیوبی) استفاده کنید و در کنار آن به نواحی جزئی مانند لب‌ها، پشت دست‌ها، پشت گردن، پوست سر و گوش‌ها (به ویژه آقایان) توجه کنید. میزان مصرف کافی از ضدآفتاب معادل با یک قاشق چای‌خوری به ازای هر ناحیه از بدن (صورت و گردن، هر بازو، هر پا، سینه و شکم، پشت و پشت گردن) است. البته در مورد لوسیون‌های ضدآفتاب بدن، یک لیوان پر برای پوشاندن کل بدن مناسب است.

۴. تمدید مجدد ضدآفتاب را جدی بگیرید

صرف‌نظر از اینکه از چه نوع ضدآفتابی استفاده می‌کنید، حتما هر ۲ ساعت یک‌بار و بلافاصله پس از شنا یا تعریق شدید، آن را تجدید کنید.

۵. از اسپری ضدآفتاب با دقت استفاده کنید

به طور کلی روش صحیح استفاده از این نوع ضدآفتاب‌ها به این شکل است که نازل را در فاصله‌ی حدوداً ۱۰ الی ۱۵ سانتی‌متری (۴ تا ۶ اینچی) از پوست خود نگه دارید و سپس آن را فشار دهید؛ و پس از این مرحله، مواد اسپری شده را بر روی پوست بمالید، حتی اگر بر روی آن نوشته شده باشد، ضدآفتاب را روی پوست مالش ندهید! جالب است بدانید که مالش مناسب این محصول بر روی پوست، قابلیت‌های محافظتی آن را افزایش می‌دهد.