سبزه پوست ها چقدر و چه ضد آفتابی بزنند؟

18 خرداد 1404

متخصصان می‌گویند افرادی که پوست سبزه و تیره‌تری دارند هم نیاز به استفاده از ضد آفتاب دارند.

قرار گرفتن بیش از حد در معرض اشعه فرا بنفش خورشید می‌تواند منجر به آفتاب سوختگی، بروز لکه‌های تیره و چین و چروک و حتی افزایش خطر سرطان پوست شود.

ملانین موجود در پوست تیره‌تر محافظت بیشتری در برابر نور خورشید دارد اما متخصصان پوست می‌گویند که این میزان محافظت به خودی خود کافی نیست.

دکتر «جنا لستر»، موسس کلینیک پوست رنگ در دانشگاه کالیفرنیای سانفرانسیسکو در این باره گفت: همه به کرم ضد آفتاب نیاز دارند. اما دلایلی که ممکن است یک فرد به دنبال ضد آفتاب باشد بسته به رنگ پوست شما متفاوت است.

آیا افراد با پوست تیره به ضد آفتاب نیاز دارند؟

افراد سفید پوست در مقایسه با سیاهپوستان و اسپانیایی تبارها به طور کلی بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پوست هستند. اما طبق گفته انجمن سرطان آمریکا، سیاه پوستان و اسپانیایی تبارها، کمتر از خطرناک ترین نوع سرطان پوست به نام «ملانوم» جان سالم به در می برند.

بیماران سیاه پوست معمولاً به ملانوم روی دست ها و پاهای خود مبتلا می‌شوند – قسمت‌هایی از بدن که به طور طبیعی بیشتر در برابر نور خورشید محافظت می‌شوند. با این حال، کرم ضد آفتاب یک لایه محافظ اضافی است که به جلوگیری از بسیاری از مشکلات دیگر از جمله آفتاب سوختگی،

پرپیگمانتاسیون بعد از آکنه، روزاسه و لکه‌های تیره روی صورت کمک می‌کند.

دکتر «اویتوا آسمپا» در کالج پزشکی بیلور اغلب به بیماران با پوست تیره‌تر خود یادآوری می‌کند: همه مشکلاتی که به خاطر درمان آنها به دیدن من می‌آیید، بر اثر نور خورشید بوجود آمده یا تشدید شده است.

رنگین پوست‌ها به چه مقدار کرم ضد آفتاب نیاز دارند؟

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، برای ایمن ماندن در برابر نور خورشید، مهم است که از کرم ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب یا همان SPF حداقل ۳۰ استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید. افرادی که به استخر یا ساحل می‌روند باید قبل از قرار گرفتن در برابر نور خورشید از کرم ضد آفتاب استفاده کنند و به یاد داشته باشند که دوباره و پس از بیرون آمدن از آب، آن را تمدید کنند.

لستر گفت: اکثر مردم هنگام استفاده از ضد آفتاب به میزان کافی از آن استفاده نمی‌کنند.

کرم های ضد آفتاب رنگی حاوی رنگدانه‌هایی هستند که نور مرئی خورشید را مسدود می‌کنند و محافظت بیشتری در برابر لکه‌های تیره ارائه می‌دهند. پوشیدن کلاه یا لباس ضد آفتاب با فاکتور محافظت در برابر اشعه ماوراء بنفش یا درجه‌بندی UPF می‌تواند ایمنی بیشتری را ایجاد کند.

لستر گفت: روال محافظت در برابر آفتاب هر چه که باشد، حفظ آن مهم است. برخی از اشعه‌های فرابنفش می‌توانند مستقیماً از پنجره‌های اتومبیل و خانه عبور کنند و حتی در داخل خانه نیز آسیب‌های ناشی از نور خورشید را به همراه داشته باشند و مراقبت از پوست در هنگام تابش نور خورشید بسیار مهم‌تر می‌شود.

او گفت: محافظت از پوست در برابر نور خورشید باید به تلاشی برای تبدیل آن به یک عادت روزانه تبدیل شود.

افشانه‌های ضدآفتاب معمولا نسبت به لوسیون‌ها دردسر کمتری دارند اما این بدان معنی است که هنگام استفاده از آن، باید مراقب باشید تا مقدار اس‌پی‌اف کامل را دریافت کنید و نقطه‌ای روی بدن خود را بدون پوشش کرم باقی نگذارید.

میزان پوشش لازم برای اثربخشی یک ضدآفتاب افشانه‌ای به دست‌کم شش ثانیه افشانه در هر نقطه نیاز دارد – تقریبا چهار ثانیه بیشتر از آن‌چه بیشتر مردم استفاده می‌کنند.

بنابر اعلام آکادمی پوست آمریکا، کسانی که کرم ضد آفتاب افشانه‌ای انتخاب می‌کنند، باید پس از اسپری‌کردن، آن را به صورت یکدست روی پوست پخش کنند به‌خصوص اگر قبلا در فضای باز بوده باشند، زیرا این روش (افشانه کردن) می‌تواند به پوشش ناهموار و محافظت نشدن پوست منجر شود.

چه مقدار کرم ضد آفتاب باید استفاده کنم؟

ایده آل از نظر علمی، استفاده از دو میلی‌گرم در سانتیمتر مربع برای هر دو ساعت است.

دو خط کرم را به طور جداگانه روی دو انگشت میانیِ دست (یک خط کامل روی هر انگشت) قرار دهید و سپس آن را یک بار به طور کامل روی قرص صورت خود بمالید. همچنین قبل از شنا کردن نیز همین مقدار کرم را روی همان دو انگشت، قرار دهید 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.

توصیه می‌شود با استفاده از چوبک‌هایی که اغلب برای مالیدن کرم روی صورت استفاده می‌شود، مقدار سخاوتمندانه‌ای از آن را دست‌کم دو بار روی تمام صورت بمالید و بسیار مهم است که گوش‌ها و پلک‌هایتان را هم از قلم نیندازید.

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

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، کرم های ضد آفتاب نیز تاریخ انقضا دارند ولی اگر قبلا درب آنها را باز کرده یا استفاده کرده باشیم باید از استفاده مجدد آنها پس از مدتی طولانی اجتناب کرد.

کرم ضدآفتاب در طول یکسال حتما خراب می‌شود چون که بارها در دمای بالا و در مقابل تابش نور خورشید رهایش کرده‌ایم. همچنین «آلودگی میکروبی» هم می‌تواند روی پوست ما تأثیر بگذارد.