

پاییز ؛ ضد آفتاب ؟ آری یا خیر؟!

9 آبان 1403

متخصصان پوست تاکید می‌کنند خنک‌تر شدن هوا دلیلی برای استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب نیست و افراد می‌بایست در فصل پاییز هم از این محصول استفاده کنند.

در طول پاییز و زمستان، دما کاهش می‌یابد و نور خورشید کمتر می‌شود. این تغییرات فصلی باعث می‌شود تصور کنیم استفاده از ضدآفتاب ضروری نیست اما متخصصان توصیه می‌کنند در ماه‌های پاییز هم باید به استفاده از این محصول برای محافظت از پوست‌مان ادامه دهیم.

«انجمن سرطان آمریکا» و «انجمن متخصصان پوست آمریکا»، هر دو توصیه می‌کنند اگر در هر فصلی از سال و در طول روز می‌خواهید بیرون از خانه باشید، باید از کرم ضد آفتاب استفاده کنید. هرچه بیشتر از ضد آفتاب استفاده کنید، پوست‌تان کمتر دارای چین و چروک خواهد شد و دیرتر آثار پیری بر آن نمایان می‌شود.

در همین حال، این متخصصان نکاتی را پیشنهاد می‌کنند که هنگام خرید و استفاده از کرم ضد آفتاب باید در نظر داشته باشید.

به گزارش missouristate ☐ به گفته آنها اگر ضد آفتاب شما SPF حداقل ۳۰ ندارد پس به اندازه کافی خوب نیست. علاوه بر این، باید ضدآفتاب‌تان را حداقل هر ۲ ساعت یکبار روی پوست تمدید کنید.