

# استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بسیار ضروری است

19 فروردین 1404

یک متخصص پوست و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: بیش از ۸۰ درصد آسیب‌ها و بیماری‌های پوستی در افرادی دیده می‌شود که در سنین کودکی و پیش از ۱۸ سالگی به طور مکرر در معرض نور خورشید قرار گرفته‌اند؛ بنابراین استفاده از ضدآفتاب برای کودکان نیز بسیار ضروری است.

دکتر محمدرضا سبحان با اشاره به اینکه نور مستقیم خورشید عامل اصلی بسیاری از سرطان‌های شایع پوستی است، گفت: اشعه ماوراء بنفش (UV) موجود در نور خورشید، نقش مهمی در ایجاد و گسترش سرطان‌های پوست دارد.

وی افزود: پیری زودرس پوست، ایجاد چین‌وچروک، لک و افتادگی پوست نیز از دیگر عوارض نور آفتاب است که با استفاده صحیح از ضدآفتاب می‌توان از آن جلوگیری کرد.

این متخصص پوست با بیان اینکه کرم‌های ضدآفتاب به دو نوع شیمیایی و فیزیکی تقسیم می‌شوند، توضیح داد: در نوع شیمیایی، فیلترهای ارگانیک اشعه UV را جذب می‌کنند، در حالی که در نوع فیزیکی مانند زینک اکساید، این اشعه بازتاب داده می‌شود.

**SPF مناسب برای آفتاب ایران ۳۰ به بالا است**

سبحان تأکید کرد: انتخاب ضدآفتاب باید متناسب با نوع پوست افراد باشد، چرا که انواع مختلفی از پوست از جمله چرب، خشک، حساس و دارای جوش وجود دارد و هر کدام نیاز به محصول متفاوتی دارند.

وی افزود: یک ضدآفتاب مناسب باید علاوه بر اثربخشی، استفاده راحت و قابل تحملی داشته باشد و توسط پزشک متخصص پوست انتخاب و تجویز شود. با توجه به شرایط اقلیمی، در کشور ما استفاده از ضدآفتاب‌هایی با SPF حداقل ۳۰ توصیه می‌شود. بهتر است ضدآفتاب را حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از قرارگرفتن در معرض نور خورشید استفاده کرده و هر دو تا سه ساعت یک‌بار آن را تمدید کنیم.

**استفاده از ضدآفتاب در پاییز و زمستان هم ضروری است**

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با رد این تصور که در فصول سرد نیازی به ضدآفتاب نیست، گفت: از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر، حتی در پاییز و زمستان، میزان اشعه UV در بالاترین سطح خود قرار دارد و استفاده از ضدآفتاب در این ساعات اهمیت زیادی دارد. برای داشتن پوشش

مناسب و محافظت کافی، باید حداقل به اندازه یک‌بند انگشت از کرم ضدآفتاب برای هر ناحیه از پوست استفاده شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، این متخصص پوست هشدار داد: بیش از ۸۰ درصد آسیب‌ها و بیماری‌های پوستی در افرادی دیده می‌شود که در سنین کودکی و پیش از ۱۸ سالگی به طور مکرر در معرض نور خورشید قرار گرفته‌اند. بنابراین استفاده از ضدآفتاب برای کودکان نیز بسیار ضروری است.

سبحان با هشدار نسبت به آثار مخرب نور خورشید بر سلامت پوست، تأکید کرد: استفاده مداوم و صحیح از کرم ضدآفتاب می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌های پوستی، از جمله سرطان پوست، پیشگیری کند.