

آنچه باید درباره استفاده از «ضدآفتاب» بدانیم

28 مرداد 1405

با افزایش شدت تابش نور خورشید، توجه به سلامت پوست و پیشگیری از آفتاب‌سوختگی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در این بین، استفاده صحیح و منظم از کرم ضدآفتاب یکی از مؤثرترین راه‌های محافظت از پوست در برابر اشعه‌های مضر خورشید است.

یداله سهرابی، عضو هیئت‌مدیره انجمن داروسازان ایران، در پاسخ به این سؤال که چرا استفاده از ضدآفتاب در فصل تابستان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، به خبرنگار مهر گفت: در ماه‌های گرم سال، به‌ویژه در ساعات میانی روز، میزان تابش اشعه فرابنفش خورشید افزایش می‌یابد و قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض این اشعه می‌تواند موجب آفتاب‌سوختگی، التهاب و آسیب پوستی شود. بنابراین استفاده از ضدآفتاب باید به عنوان بخشی از مراقبت روزانه از پوست مورد توجه قرار گیرد و صرفاً به روزهای بسیار گرم یا زمانی که فرد قصد رفتن به ساحل دارد محدود نشود.

نحوه انتخاب کرم ضد آفتاب

وی در خصوص نکاتی که باید در انتخاب یک کرم ضدآفتاب مورد توجه قرار دهیم، اظهار داشت: بهتر است ضدآفتابی انتخاب شود که دارای SPF حداقل ۳۰ و ترجیحاً ۵۰ SPF باشد و از پوست در برابر هر دو نوع اشعه UVA و UVB محافظت کند. همچنین انتخاب فرآورده متناسب با نوع پوست، سن و شرایط فرد اهمیت دارد. برای افرادی که پوست چرب دارند، فرآورده‌های فاقد چربی و غیرکومدون‌زا می‌تواند انتخاب مناسب‌تری باشد.

ضدآفتاب را چه زمانی و به چه مقدار باید استفاده کرد

سهرابی ادامه داد: بهتر است کرم ضدآفتاب حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه پیش از قرار گرفتن در معرض نور خورشید روی پوست استفاده شود. نکته مهم این است که مقدار کافی مصرف شود؛ زیرا استفاده از مقدار بسیار کم، میزان محافظت واقعی را کاهش می‌دهد. برای صورت و گردن معمولاً حدود دو بند انگشت ضدآفتاب مقدار مناسبی است.

این داروساز، در پاسخ به این سؤال که آیا یک بار استفاده از ضدآفتاب در ابتدای روز کافی است یا خیر، گفت: خیر. در شرایط معمول، ضدآفتاب باید تقریباً هر دو ساعت یک‌بار تجدید شود. همچنین پس از شنا، شستشوی پوست یا تعریق شدید، حتی اگر محصول مقاوم به آب باشد، نیاز به تجدید ضدآفتاب وجود دارد.

آیا ضدآفتاب به‌تنهایی می‌تواند از آفتاب‌سوختگی جلوگیری کند

سهرابی تأکید کرد: استفاده از ضدآفتاب بسیار مهم است، اما نباید آن را تنها راه محافظت در برابر نور خورشید دانست. توصیه می‌شود در ساعات اوج تابش، تا حد امکان از قرار گرفتن مستقیم در معرض

نور خورشید پرهیز شود. استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی استاندارد، لباس مناسب و قرار گرفتن در سایه نیز می‌تواند میزان مواجهه پوست با اشعه فرابنفش را کاهش دهد.

وی در خصوص استفاده از ضدآفتاب در فصل سرما، گفت: آسیب ناشی از اشعه فرابنفش فقط مختص تابستان نیست. میزان مواجهه با اشعه UV در فصل‌های مختلف متفاوت است و در شرایطی مانند ارتفاعات، مناطق برفی یا هنگام فعالیت طولانی‌مدت در فضای باز نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بنابراین افرادی که روزانه در معرض نور خورشید قرار دارند، بهتر است استفاده از ضدآفتاب را به یک عادت روزانه تبدیل کنند.

فرد آفتاب‌سوخته چه اقدامی باید انجام دهد

سهرابی افزود: اولین اقدام، قطع تماس با نور خورشید و خنک نگه داشتن پوست است. می‌توان از کمپرس خنک و مرطوب‌کننده‌های مناسب برای کاهش ناراحتی استفاده کرد و مصرف مایعات را افزایش داد. در صورت ایجاد تاول‌های گسترده، درد شدید، تب یا علائم شدید، لازم است فرد برای ارزیابی و درمان مناسب به پزشک مراجعه کند.

وی در پایان تأکید کرد: محافظت از پوست در برابر نور خورشید یک اقدام فصلی نیست و بهتر است در تمام طول سال مورد توجه قرار گیرد. استفاده صحیح و منظم از ضدآفتاب در کنار کاهش تماس مستقیم با نور خورشید، استفاده از پوشش مناسب و رعایت سایر اصول محافظتی، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد.