

عدد SPF کرم ضد آفتاب یعنی چه؟

کرم‌های ضد آفتاب به عنوان وسیله‌ای برای جلوگیری از عوارض تابش درازمدت مستقیم نور خورشید به پوست توصیه می‌شود و هنگام انتخاب این کرم‌ها با عددی به نام SPF (فاکتور محافظت در برابر خورشید) بر روی آنها مواجه می‌شوید.

به گزارش "[مادران و دختران](#)" به نقل از همشهری آنلاین، اول از همه باید بدانید که SPF (فاکتور محافظت در برابر خورشید) خلاف تصور برخی از افراد، ارتباط مستقیمی با مدت زمان قرار گرفتن در برابر خورشید ندارد، بلکه با میزان انرژی خورشیدی دریافتی بوسیله پوست مرتبط است. عدد SPF در واقع اشاره به میزان از انرژی نور خورشید (یا در واقع پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید) دریافتی روی پوست محافظت‌شده (با کرم ضد آفتاب) نسبت به پوست محافظت‌نشده دارد.

با اینکه میزان انرژی خورشیدی یا پرتوهای ماورای بنفشی که به پوست می‌رسد، با مدت زمان قرار گرفتن در برابر خورشید ارتباط دارد، اما عوامل دیگری هم بر آن مؤثر هستند، از جمله شدت انرژی خورشیدی در یک زمان معین.

شدت پرتوهای خورشید در طول ساعات روز یکسان نیست و بیشترین میزان آن در میانه روز است (در مقایسه با مقدار کمتر آن در ساعات بامدادی و نزدیک غروب). بنابراین میزان انرژی خورشیدی (و پرتوهای ماورای بنفش) دریافتی در طول یک ساعت بیرون بودن در ساعت ۹ صبح ممکن است با ۱۵ دقیقه بیرون بودن در ساعت یک بعدازظهر مساوی باشد.

همچنین مکان جغرافیایی شما هم می‌تواند بر شدت نور خورشید اثر بگذارد و این شدت در عرض جغرافیایی پایین‌تر یا جنوبی‌تر بیشتر است؛ ابری بودن یا صاف بودن آسمان بر این شدت تاثیر می‌گذارد.

علاوه بر شدت تابش خورشید، عوامل دیگری هم مانند نوع پوست شما، مقدار ضد آفتابی که مصرف می‌کنید و شمار موارد تجدید کردن ضد آفتاب هم بر میزان پرتوهای دریافتی در پوست شما موثرند.

پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید دارای طیف‌های متفاوتی هستند، بخشی از این طیف که پرتوهای ماورای بنفش نوع B یا UVB نامیده می‌شود، بر لایه خارجی پوست (اپیدرم) اثر می‌گذارد و همین بخش

پرتوها عامل آفتاب‌سوختگی و برخی از سرطان‌های سطحی پوست است.

اما نور خورشید حاوی پرتوهای ماورای بنفش نوع A یا UVA هم هست که به لایه پایینی عمیق‌تر پوست (درم) نفوذ می‌کنند و باعث به اصطلاح «برنزه شدن» افراد می‌شوند. اغلب سرطان‌های پوست ناشی از دریافت بیش از UVA هستند و این نوع پرتوهای ماورای بنفش نور خورشید در پیری زودرس پوست هم نقش دارند.

معمولاً عدد SPF در کرم‌های ضد آفتاب مربوط به پرتوهای ماورای بنفش نوع B یا UVB (عامل آفتاب‌سوختگی) است که اغلب کرم‌های ضد آفتاب جلوی رسیدن آنها را به پوست می‌گیرند. اما برخی از کرم‌های ضد آفتاب جلوی پرتوهای ماورای بنفش نوع A یا UVA (عامل سرطان‌های پوست و پیری پوست) را هم می‌گیرند.

با توجه به عوامل متفاوتی که بر میزان پرتوهای دریافتی نور خورشید تاثیر می‌گذارند، میزان SPF کرم ضد آفتاب نمی‌تواند تعیین کند که شما «چه مدتی» می‌توانید در فضای بیرون بدون آفتاب سوخته شدن بگذرانید، بلکه مقدار حفاظت در برابر پرتوهای ماورای بنفش را نشان می‌دهد.

برای مثال SPF ۱۵ به این معنی نیست که اگر فردی به طور معمول پس از یک ساعت بیرون ماندن آفتاب‌سوخته می‌شود، اکنون با استفاده از کرم ضد آفتاب پس از ۱۵ ساعت دچار [آفتاب‌سوختگی](#) می‌شود. SPF ۱۵ به این معناست که - به شرطی که مقدار ضخیمی در حد ۲ میلی‌گرم در هر سانتی‌مربع پوست از کرم ضد آفتاب روی آن وجود داشته باشد - یک پانزدهم پرتوهای سوزاننده خورشیدی به پوست خواهند رسید.

اگر می‌خواهید کرم ضد آفتاب انتخاب کنید، بهتر این است که نوعی با محافظت در برابر طیف گسترده‌ای از امواج ماورای بنفش (یعنی محافظت در برابر هر دو UVA یا UVB) را انتخاب کنید که SPF آن دست کم ۳۰ باشد. این میزان SPF برای افراد با همه درجات روشنی یا تیرگی پوست قابل توصیه است.