

پاییز ؛ ضد آفتاب ؟ آری یا خیر؟!

9 آبان 1403

متخصصان پوست تاکید می کنند خنک تر شدن هوا دلیلی برای استفاده نکردن از کرم ضد آفتاب نیست و افراد می بایست در فصل پاییز هم از این محصول استفاده کنند.

در طول پاییز و زمستان، دما کاهش می یابد و نور خورشید کمتر می شود. این تغییرات فصلی باعث می شود تصور کنیم استفاده از ضد آفتاب ضروری نیست اما متخصصان توصیه می کنند در ماه های پاییز هم باید به استفاده از این محصول برای محافظت از پوست مان ادامه دهیم.

«انجمن سرطان آمریکا» و «انجمن متخصصان پوست آمریکا»، هر دو توصیه می کنند اگر در هر فصلی از سال و در طول روز می خواهید 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 می شود.

در همین حال، این متخصصان نکاتی را پیشنهاد می کنند 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 ضد آفتابتان را حداقل هر ۲ ساعت یکبار روی پوست تمدید کنید.