

ضد آفتاب ها

دکتر مهدی ایزدی

متخصص پوست و مو

چرا باید پوست را از نور خورشید محافظت کرد؟

نور خورشید اثرات زیادی بر روی پوست دارد و می‌تواند برخی از بیماری‌ها را تشدید کند و یا سبب ایجاد سرطان پوست شود. تماس با نور خورشید می‌تواند سبب بسیاری از تغییرات پوستی شود که عموم مردم آن را به افزایش سن و پیری نسبت می‌دهند. بنابراین محافظت پوست از تماس بیش از حد با نور خورشید اهمیت زیادی دارد.

پیری طبیعی پوست با پیری ناشی از نور خورشید چه تفاوتی دارد؟

از سنین ۳۰ تا ۳۵ سال تظاهرات افزایش سن در پوست ظاهر می‌شود. پوست مسن، نازک و شکننده است و خاصیت ارتجاعی کمی دارد. در پوستی که به‌طور طبیعی پیر شده است، چین‌های ظریف شبیه به کاغذ سیگار مچاله شده به چشم می‌خورند. با کشیدن پوست می‌توان این چین‌های ظریف و کم‌عمق را از بین برد. اما در پوستی که در اثر تماس با نور خورشید دچار پیری شده است، چین‌ها خشن و عمیق هستند و برای این که بتوانید این چین‌ها را از چین‌های ناشی از پیری طبیعی تشخیص بدهید، کافی است پوست دو طرف چین‌ها را بکشید: **در پیری طبیعی چین‌های ظریف با کشش پوست از بین می‌روند؛ اما اگر چین‌ها در اثر تماس با نور خورشید ایجاد شده باشند، با کشیدن ناپدید نمی‌شوند.** اثرات ناشی از تماس با نور خورشید تنها به ایجاد چین‌های پوستی محدود نمی‌شود. علاوه بر ایجاد چین و چروک، در اثر تماس با نور خورشید ممکن است لکه‌هایی روی پوست ایجاد شود.

نور خورشید از چه بخش‌هایی تشکیل شده است؟

نور خورشیدی که به زمین می‌رسد، از سه بخش تشکیل شده است: ۵۰٪ آن را نور مرئی تشکیل می‌دهد، ۴۰٪ آن شامل امواج مادون قرمز می‌شود و بقیه ۱۰٪ را امواج ماوراء بنفش تشکیل می‌دهد. همین بخش آخر، یعنی امواج ماوراء بنفش است که تغییرات پوستی را سبب می‌شود. به عبارت دیگر بدترین قسمت نور خورشید (برای پوست) بخش ماوراء بنفش است. یادتان باشد که پوست شما حتی یکی از اشعه‌های خورشید را فراموش نمی‌کند. پس تا جای ممکن پوستتان را از نور خورشید محافظت کنید. در بخش‌های بعد به روش‌های مراقبت پوست از نور خورشید می‌پردازیم.

چگونه می‌توانیم از پوست خود در برابر آسیب ناشی از نور خورشید محافظت کنیم؟

برای محافظت از خطرات ناشی از تماس با نور خورشید راه‌های مختلفی وجود دارد:

- در ساعت‌های خطرناک روز از بودن در زیر نور خورشید بپرهیزیم.

- از کلاه و لباس و عینک مناسب استفاده کنیم.
- از ضد آفتاب‌ها استفاده کنیم.

ضد آفتاب‌ها ترکیباتی هستند که بطور موضعی بر روی پوست به کار می‌روند و پوست را از اثرات اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. البته توجه داشته باشید که استفاده از ضد آفتاب به معنای این نیست که می‌توانید هرچقدر دلتان بخواهد زیر نور خورشید بمانید!

انواع ضد آفتاب کدامند؟

ضد آفتاب‌ها را به دو دسته تقسیم می‌کنند:

- ضد آفتاب‌های شیمیایی: این نوع ضد آفتاب‌ها اشعه را جذب می‌کنند. بیشتر ضد آفتاب‌ها از این نوع هستند.
- ضد آفتاب‌های فیزیکی: این نوع ضد آفتاب‌ها اشعه را جذب نمی‌کنند و آن را باز می‌تابانند. زینک اکسید نوعی ضد آفتاب فیزیکی است.

چگونه ضد آفتاب مناسب انتخاب کنیم؟

برای انتخاب ضد آفتاب مناسب باید به این موارد توجه کنیم:

- آیا ضد آفتاب تمامی بخش‌های اشعه ماوراء بنفش را پوشش می‌دهد؟
- آیا ضد آفتاب قدرت مناسبی دارد؟
- آیا ضد آفتاب در برابر آب مقاوم است؟
- آیا ضد آفتاب برای پوست ما مناسب است؟
- آیا ضد آفتاب قیمت مناسبی دارد؟

در بخش‌های بعد تمامی این موارد را بررسی می‌کنیم.

چه نوع ضد آفتابی تمام بخش‌های مضر نور خورشید را پوشش می‌دهد؟

اشعه ماوراء بنفش سه قسمت اصلی دارد: بخش UVA در تمام طول روز ثابت است و متأسفانه می‌تواند از شیشه پنجره هم عبور کند، بنابراین وقتی که در خانه یا محل کار بسر می‌برید، از عوارض آن در امان نخواهید بود. این بخش از اشعه ماوراء بنفش می‌تواند سبب تیره شده پوست شود و در دراز مدت سبب ایجاد برخی از تغییرات مربوط به پیری زودرس پوست شود. بخش UVB در فاصله زمانی بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر که خورشید به‌طور مستقیم بالای سر قرار دارد، در شدیدترین حد می‌تابد، اما خوشبختانه نمی‌تواند از شیشه پنجره عبور کند UVB. می‌تواند سبب آفتاب سوختگی شود و در دراز مدت سرطان پوست ایجاد کند. بخش UVC اشعه ماوراء بنفش از اوزون عبور نمی‌کند. بنابراین بهتر است ضد آفتابی انتخاب کنید که هم بتواند از پس UVA بر بیاید و هم اثر UVB را خنثی کند.

قدرت ضد آفتاب چیست و چگونه محاسبه می‌شود؟

فاکتور محافظت از نور خورشید یا SPF نشان می‌دهد که ضدآفتاب چقدر می‌تواند پوست را در برابر اشعه مضر UVB محافظت کند. همان طور که در بخش‌های قبل گفته شد، UVA می‌تواند سبب پیری پوست شود و UVB در کوتاه مدت آفتاب سوختگی ایجاد می‌کند و در دراز مدت می‌تواند سبب سرطان‌های پوست شود. به همین دلیل محافظت در برابر UVB بسیار مهم است. یادتان باشد که ضد آفتابی با SPF=30 می‌تواند ۹۷٪ اشعه UVB را مهار کند. بنابراین **ضد آفتابی با SPF=30 برای استفاده در روز معمولی آفتابی مناسب است.**

SPF ضد آفتاب چقدر می‌تواند بر روی محافظت پوست از نور خورشید موثر باشد؟

به ضدآفتابی که به کار می‌برید، نگاه کنید SPF. آن چند است؟ آیا SPF ضدآفتاب شما مناسب است؟ یادتان باشد که SPF تنها نشان می‌دهد که ضد آفتاب چقدر می‌تواند UVB را مهار کند. برای آن که به‌طور کامل از اثرات مضر نور خورشید در امان بمانید، باید ضدآفتابی استفاده کنید که بتواند UVA را نیز مهار کند. در ضمن یادتان باشد که هرچقدر SPF بالاتر باشد، به همان نسبت UVB مهار نمی‌شود. ضد آفتابی با SPF=30 می‌تواند ۹۷٪ اشعه UVB را مهار کند، در حالی که ضد آفتابی با SPF=100 می‌تواند ۹۹٪ اشعه UVB را مهار کند. می‌بینید؟ تفاوت خیلی زیاد نیست.