

ضدآفتابها در یک نگاه

تعریف: ضدآفتابها یا sunscreens به فرآورده‌های موضعی گفته می‌شود که از پوست در برابر نور محافظت می‌کنند به عبارتی photoprotective هستند. پوست وسیع‌ترین عضو بدن است و عملکردهای زیادی در بدن دارد: ایجاد سد دفاعی در برابر عوامل خارجی مثل ویروس‌ها و باکتری‌ها، حس، تنظیم دمای بدن و تولید ویتامین دی. پس محافظت از پوست بسیار حائز اهمیت می‌باشد. ضدآفتابها به اشکال مختلف نظیر کرم، ژل، لوسیون، اسپری، بالم لب و استیک (stick) موجود هستند.

ویژگی یک ضد آفتاب ایده‌آل: عملکرد مناسب در برابر اشعه فرابنفش (UVA, UVB) داشته باشد، تحریک پوستی به دنبال نداشته باشد، با قیمت مناسب در دسترس بوده و ایمن باشد.

کاربردها: جلوگیری از پیری زودرس پوست، کاهش ریسک ابتلا به سرطان پوست، جلوگیری از آفتاب‌سوختگی، جلوگیری از ایجاد لکه‌های پوستی

اصطلاحات و علائم مهم: پارامتر SPF (sun protection factor):

فاکتور محافظت پوست در برابر اشعه فرابنفش B (UVB) می‌باشد که پیشنهاد می‌شود در هنگام انتخاب ضدآفتاب از محصولات با SPF بالای ۳۰ انتخاب شود (در افرادی که بیرون کار می‌کنند یا ورزش می‌کنند). جهت میزان محافظت از UVA نیز از Protection Grade of UVA استفاده می‌شود که با علامت (+) در ضد آفتابها به نمایش گذاشته می‌شود و هرچه تعداد علامت‌های مثبت بیشتر باشد محافظت پوست در برابر اشعه UVA بیشتر است، به طور مثال PA+++ بالاترین سطح محافظت پوست را دارد.



Say **YES** To Sun Protection!
Say **NO** to Skin Cancer!

نحوه استفاده: ۱۵ الی ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در برابر نور آفتاب باید مقدار کافی (یک لایه پوشاننده مناسب) روی پوست قرار گیرد و هر دو ساعت نیز تجدید شود.

برخی نکات:

- استفاده مجدد از کرم‌های ضد آفتاب پس از چند ساعت یا بعد از شنا یا تعریق بسیار مهم است.
- برای انتخاب کرم ضدآفتاب مناسب، حتماً باید از نوع پوست خود اطلاع داشته باشید.
- استفاده از ضدآفتابها برای نوزادان و اطفال زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود.

