آیا کرم ضد آفتاب حفاظت خوبی در برابر اشعه ماوراء بنفش ایجاد می کند؟

کرم های ضد آفتاب یک روش حفاظت از پوست شما در برابر اثرات مضر اشعه ماوراء بنفش را تأمین می کند. با این حال، آنها نمی توانند به طور کامل اشعه UV را مسدود کنند و باید در ترکیب با سایر روش ها از قبیل دوری از نورخورشید و لباس استفاده شوند. به یاد داشته باشید که هدف استفاده از کرم ضد آفتاب، طوالنی کردن مدت زمان ماندن شما در زیر نورخورشید نیست. کرم های ضد آفتاب ممکن است حاوی فیلترهای فیزیکی یا شیمیایی اشعه UV باشند. در حالی که فیلترهای فیزیکی UV تشعشعات UV را منعکس یا پراکنده می کنند، فیلترهای شیمیایی UV از 5طریق جذب اشعه UV عمل می کنند. کرمهای ضد آفتاب با طیف گسترده امروزی، پرتوهای UV را در محدوده A-UVو-B UVفیلتر میکنند. فاکتور حفاظت در برابر نورخورشید)SPF) درجه محافظت در برابر اشعه B-UV 2 را مشخص می کند، نه اشعه ϖ . A-UV



از چه نوع کرم ضدآفتابی و چطور باید استفاده کنیم ؟

همیشه از کرم ضدآفتابی استفاده کنید که هم UVA و هم UVB را فیلتر کرده و دارای ۳۰ SPF یا بالاتر باشد. برای دستیابی به حفاظت خوب، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن، کرم ضد آفتاب را به صورت ضخیم و یکنواخت روی تمام قسمت های بدن که در معرض نورخورشید است، بمالید. به قسمت هایی که بیشتر در معرض مواجهه هستند، از قبیل گوش ها، بینی، پیشانی و گردن، توجه ویژه ای داشته باشید. شما باید کرم ضد آفتاب را هر دو ساعت یکبار، و به خصوص بعد از حمام کردن و تعریق، دوباره استفاده کنید، زیرا کرم ضد آفتاب هنگام خشک کردن پاک می شود. استفاده از بالم لب حاوی کرم ضد آفتاب همچنین در برابر جوش های عودکننده تبخال لب حفاظت می کند .برخی از مطالعات نشان داده اند که اکثر مردم به میزان کافی از کرم ضد آفتاب استفاده نمی کنند و بنابراین به SPF تعیین شده دست نمی یابند. تقریباً ۳۵ میلی لیتر کرم ضد آفتاب باید روی سطح کل بدن یک فرد بزرگسال استفاده شود تا به SPF ذکر شده منجر گردد. استفاده خیلی زیاد از کرم ضد آفتاب بهتر از استفاده خیلی کم آن است .کرم های ضد آفتاب را نباید با کرم های پس از آفتاب که پوست های خشک و آفتاب سوخته را مرطوب یا تسکین می کنند، اشتباه گرفته شود. لوسیون های پس از آفتاب، نه در برابر اشعه UV محافظت می کنند و نه آسیب DNA ناشی از UV را ترمیم می کنند.

روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه_ استخراج شده از دستورالعمل حفاظت در برابر پرتوهای فرابنفش خورشیدی ارسالی از وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی _ تابستان ۱۴۰۳