



استفاده صحیح از ضد آفتاب ها حدود 97 درصد پوست را در مقابل اشعه خورشید محافظت می کند

استفاده صحیح از ضد آفتاب ها حدود 97 درصد اشعه خورشید را در مقابل پوست می گیرد و محافظی مناسب برای پیشگیری از آفتاب سوختگی است.

سلامت نیوز : استفاده صحیح از ضد آفتاب ها حدود 97 درصد اشعه خورشید را در مقابل پوست می گیرد و محافظی مناسب برای پیشگیری از آفتاب سوختگی است.

دکتر احمد رضا طاهری استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به این که استفاده از کرم های ضد آفتاب برای تمام افراد توصیه می شود، گفت: استفاده از کرم های ضد آفتاب مناسب می تواند پوست را در برابر تیرگی، پیری زودرس پوست، ایجاد سرطان های پوستی، لک ها و خال ها محافظت کند.

وی افزود: برای محافظت پوست کودکان زیر شش ماه نیز باید از پوشش مناسب پارچه ای و یا ضدآفتاب های فیزیکی همچون زینک اکسید استفاده کرد.

این متخصص بیماری های پوستی مناسب ترین عیار حفاظتی کرم های ضد آفتاب را SPF 30 اعلام کرد و افزود: این نوع کرم ها در صورت استفاده صحیح حدود 97 درصد اشعه خورشید را در مقابل پوست می گیرد و تمام افراد (مرد و زن) می توانند از آنها استفاده کنند.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد تصریح کرد: استفاده از SPF های خیلی بالا به منظور افزایش قدرت محافظت در برابر آفتاب تصور اشتباهی است و مقدار کرم استفاده شده در هر نوبت اهمیت و تاثیر بیشتری این زمینه دارد.

دکتر احمد رضا طاهری در خصوص انواع کرم های ضدآفتاب افزود: کرم های ضدآفتاب دارای انواع مختلفی بوده و از جمله آن می توان به کرم های فاقد چربی، مرطوب کننده، روشن کننده را نام برد. افرادی که دارای پوست چرب و جوش دار هستند می توانند از کرم های فاقدچربی استفاده کنند.

وی همچنین درباره عوارض احتمالی کرم های ضدآفتاب اظهار داشت: استفاده از این کرم ها ممکن است موجب بروز حساسیت به صورت قرمزی و خارش شود که افراد می توانند در صورت مشاهده هر نوع علایمی با مراجعه به پزشک خود و با تعویض کرم از عوارض آن جلوگیری کنند.

وی با بیان این که کرم های ضدآفتاب باید در تمام فصول مورد استفاده قرارگیرد، افزود: میزان استفاده از کرم های ضد آفتاب باید به اندازه و مناسب باشد تا اثر حفاظتی خود را به اندازه کافی داشته باشد به نحوی که میزان مصرف آن در حدود یک بند انگشت در هر نوبت استفاده باشد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی مشهد در مورد استفاده از کرم های تولید داخل و یا خارجی نیز گفت: کرم های ضدآفتاب استاندارد تولید داخل علاوه بر کمتر بودن قیمت آنها محافظی مناسب برای پوست به شمار می رود و نیازی به صرف هزینه های گزاف برای خرید کرم های خارجی نیست.