

دشمنی خورشید با پوست ما



همه افراد در هر سن و سالی دوست دارند پوستی شاداب و جوان داشته باشند و برای رسیدن به این خواسته، دهها شیوه متفاوت را امتحان می‌کنند. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که چین و چروک و پیری زودرس پوست ناراحتان کرده است، از همین امروز به فکر باشید.

جام جم آنلاین: همه افراد در هر سن و سالی دوست دارند پوستی شاداب و جوان داشته باشند و برای رسیدن به این خواسته، دهها شیوه متفاوت را امتحان می‌کنند. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که چین و چروک و پیری زودرس پوست ناراحتان کرده است، از همین امروز به فکر باشید.

متخصصان می‌گویند محافظت از پوست در برابر نور خورشید شیوه‌ای مهم و موثر است که نه تنها از پیری زودرس پیشگیری می‌کند، بلکه احتمال بروز بیماری‌های مختلف و خطرناکی مانند سرطان پوست را هم کاهش می‌دهد.

به همین دلیل سال‌هاست کرم‌های ضدآفتاب مختلفی به بازار آمده است؛ محصولی برای محافظت در برابر آفتاب و پیشگیری از خطرات ناشی از آن که همه افراد اعم از خانم‌ها، آقایان و حتی کودکان باید از انواع مناسب این کرم‌ها استفاده کنند.

دکتر زهره نیکبخت، متخصص بیماری‌های پوست و مو با اشاره به این که جذب اشعه‌های خورشید توسط پوست می‌تواند مشکلاتی را برای هر فردی ایجاد کند، به «جام‌جم» می‌گوید: در گذشته مردم تصور می‌کردند برای بهره بردن از فواید آفتاب باید مدت زمان زیادی در معرض آن قرار بگیرند، اما امروزه با توجه به تحقیقات و مطالعات علمی، مشخص شده است قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض نور خورشید می‌تواند در طول زمان، سبب بروز مشکلاتی از جمله پیری زودرس و بروز سرطان‌های مختلف شود.

وی می‌افزاید: نور خورشید یکی از عوامل مهم ایجاد سرطان‌های مختلف و حتی کشنده‌ای مانند ملانوماست. علاوه بر این، انواع ساده‌تر سرطان‌ها مانند BCC افرادی را که در مقابل آفتاب کار می‌کنند یا ساعت‌های زیادی در معرض نور خورشید هستند، تهدید می‌کند و اینها بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به این نوع سرطان‌ها قرار دارند.

به گفته این پزشک متخصص، باید تا حد امکان از قرارگرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید و در صورتی که ناچار هستید در فضای باز و زیر آفتاب باشید حتماً از کرم ضدآفتاب مناسب استفاده کنید.

کرم مناسب را انتخاب کنید

این روزها نه تنها فقط در داروخانه‌ها، بلکه در هر فروشگاه می‌توانید کرم‌های ضدآفتاب مختلفی را ببینید و بخرید، اما استفاده از این کرم‌ها نیازمند رعایت نکاتی است تا نتیجه دلخواه را برای شما ایجاد کند.

دکتر نیکبخت در این زمینه یادآور می‌شود: کرم‌های مختلفی در بازار وجود دارد که برای افراد مختلف با شرایط متفاوت تولید شده است؛ به عنوان مثال بعضی از انواع کرم‌ها رنگی است و خانم‌هایی که می‌خواهند کرم خاصیت پوشانندگی نیز داشته باشد، از آنها استفاده می‌کنند.

به گفته این متخصص پوست و مو، هنگام خرید کرم حتماً باید به SPF آن نیز دقت داشته باشید؛ SPF کرم باید حداقل 15 باشد. همچنین قبل از خرید حتماً تاریخ مصرف آن را نیز کنترل کنید.

وی با تأکید بر این که افراد باید کرم‌های متناسب با نوع پوست‌شان را انتخاب کنند، می‌گوید: ما باید هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کنیم و به همین دلیل حتماً باید کرمی مناسب با نوع پوستمان انتخاب شود. به عنوان مثال، افرادی که پوست خشکی دارند، نمی‌توانند از ضدآفتاب‌های مخصوص پوست‌های چرب استفاده کنند.

نکاتی درباره استفاده صحیح از کرم ضدآفتاب

دکتر نیکبخت درباره شیوه استفاده صحیح از کرم‌های ضدآفتاب نیز می‌گوید: قبل از قرار گرفتن در معرض نور، باید کرم ضدآفتاب روی پوست مالیده شود تا به طور کامل جذب لایه سطحی پوست شود. پس از آن هم باید هر دو تا دو ساعت و نیم یک‌بار، دوباره از کرم استفاده کنید. البته حتماً لازم نیست صورت‌تان را بشویید و پس از آن، کرم را روی پوست بزنید، ولی اگر بتوانید دست‌هایتان را بشویید، خیلی بهتر است.

این متخصص پوست هشدار می‌دهد: استفاده از کرم ضدآفتاب به این معنی نیست که می‌توانید با خیال راحت در معرض نور خورشید قرار بگیرید. در واقع پس از استفاده از این کرم‌ها هم باید تا حد امکان از آفتاب دوری کرد. علاوه بر این، افرادی که رنگ پوست‌شان روشن است، باید توجه داشته باشند که رنگ‌های روشن بسیار صدمه‌پذیرتر از رنگ‌های تیره است و به همین دلیل پوست‌شان به مراقبت بیشتری نیاز دارد.

به گفته وی، کرم ضدآفتاب باید برای تمام قسمت‌های بدن که در معرض نور قرار می‌گیرد، استفاده شود و بخصوص صورت، گوش‌ها و بینی نباید فراموش شود.

دکتر نیکبخت توصیه می‌کند: تا حد امکان باید با استفاده از لباس‌ها، کلاه، عینک و سایر پوشش‌های مناسب، از پوست‌تان در برابر نور خورشید محافظت کنید. همچنین اگر پس از استفاده از کرم، هنگامی که در معرض آفتاب قرار می‌گیرید احساس سوزش، سوختگی و گزگز پوست دارید، باید مقدار بیشتری کرم استفاده کنید.

کرم ضدآفتاب، خانم و آقا ندارد

متاسفانه آقایان چندان از کرم‌های ضدآفتاب استفاده نمی‌کنند؛ شاید چون فکر می‌کنند این محصولات فقط مخصوص خانم‌هاست و برای آنها ساخته نشده است، اما باید باور کنند و بپذیرند استفاده از این نوع کرم‌ها، به نفع سلامت آنها هم هست. با توجه به مضرات آفتاب، نه تنها آقایان هم باید هنگامی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند کرم ضدآفتاب بزنند، بلکه برای کودکان هم باید از این کرم‌ها استفاده شود.

دکتر نیکبخت ضمن بیان این که همه افراد باید از کرم ضدآفتاب استفاده کنند، می‌گوید: کرم ضدآفتاب مانند پوششی است که از پوست ما در برابر اشعه‌های خورشید محافظت کرده و مانع از بروز بیماری می‌شود، اما چون در گذشته چندان روی استفاده از کرم ضدآفتاب تاکید نشده و به دلایل مختلف افراد به این کار عادت ندارند، اغلب مردم و بویژه آقایان کمتر به این نکته توجه می‌کنند.

این متخصص بیماری‌های پوست و مو با اشاره به محافظت از پوست کودکان در برابر آفتاب توضیح می‌دهد: اگر تا 18 سالگی بتوانیم به طور جدی از پوست بچه‌ها در برابر نور خورشید محافظت کنیم، هنگامی که آنها به سنین بزرگسالی برسند، احتمال ابتلا به انواع سرطان‌های پوست برای آنها بسیار کم و نزدیک به صفر می‌شود.

به گفته وی، بهتر است تا شش ماهگی با استفاده از پوشش و لباس مناسب از پوست بچه‌ها محافظت شود، اما پس از این سن هم باید با استفاده از کرم‌های ضدآفتاب مخصوص بچه‌ها که بدون عطر بوده و چربی زیادی نیز ندارد، پوست آنها را در برابر اشعه‌های مضر خورشید محافظت کرد.

نیلوفر اسعدي بیگی - گروه سلامت