

حافظ پوست، مانع سرطان



استفاده از ضد آفتاب برای جلوگیری از سرطان پوست و پیری زودرس و دیگر آثار مخرب آفتاب ضروری است. در حقیقت، استفاده از یک ضدآفتاب مناسب میزان تاثیر اشعه ماوراء بنفش را روی پوست کاهش می‌دهد.

سلامت نیوز: استفاده از ضد آفتاب برای جلوگیری از سرطان پوست و پیری زودرس و دیگر آثار مخرب آفتاب ضروری است. در حقیقت، استفاده از یک ضدآفتاب مناسب میزان تاثیر اشعه ماوراء بنفش را روی پوست کاهش می‌دهد.

سرطان پوست، روز به روز سیطره خود را بر جامعه بشری افزایش می‌دهد و با یاری نور آفتاب، افراد بیشتری را به دام خود می‌کشد. این بیماری، از جمله سرطان‌هایی است که بیشترین شتاب را در میزان رشد سالانه دارد. هر سال که می‌گذرد شیوع این معضل پزشکی بیشتر می‌شود. از مهم‌ترین علل این افزایش، تغییر عادات مردم در مواجهه با نور آفتاب است. امروزه در کشورهای مختلف دنیا آداب معمول در لباس پوشیدن، به سمت عریان بودن گرایش پیدا کرده است و بسیاری از ورزش‌های تفریحی مانند شنا، قایقرانی، کوهنوردی و اسکی زیر نور مستقیم آفتاب انجام می‌شود.

در کشور ما، بسیاری از روستاییان که مشاغلی مانند کشاورزی و دامداری دارند، کوچک‌ترین اطلاعی از آثار مضر نور آفتاب ندارند و بدون هیچ ملاحظه‌یی ساعت‌های متمادی زیر نور آفتاب مشغول کار و فعالیت می‌شوند و این یکی از علل شایع بودن بیماری‌های مختلف پوستی به ویژه سرطان‌های پوست در این قشر زحمتکش کشورمان است.

در شهرهای بزرگ مانند تهران نیز کم نیست تعداد افرادی که از لزوم کاربرد کرم‌های ضدآفتاب بی‌اطلاع هستند.

از دیگر علل افزایش سرطان‌های پوست، تخریب لایه ازون و گرم شدن درجه حرارت زمین است که علت اصلی آن، صنعتی شدن جهان و تخریب منابع طبیعی و آلودگی محیط زیست با زباله‌های صنعتی است. نور آفتاب، دشمن اصلی پوست است و مهم‌ترین علت پیری پوست و پیدایش چین و چروک‌ها.

اشعه‌هایی که به زمین می‌رسند از سه جزء تشکیل شده‌اند: 1 نور قابل رویت (50 درصد)، اشعه مادون قرمز (40 درصد) و اشعه ماوراء بنفش (10 درصد). اشعه ماوراء بنفش یعنی عامل اصلی آسیب رساندن به پوست از طیف‌های مختلفی تشکیل شده است که مهم‌ترین آنها اشعه‌های UVA و UVB هستند.

حال که متوجه شدیم، نور آفتاب دشمن پوست و عامل اصلی چین و چروک صورت، ایجاد لکه‌ها و سرطان‌های مختلف پوستی است، قبل از پرداختن به بحث کرم‌های ضدآفتاب توجه شما را به چند توصیه درباره چگونگی پرهیز از نور آفتاب جلب می‌کنیم:

1- از هر گونه مواجهه غیرضروری با نور آفتاب خودداری کنید. سعی کنید بین ساعت‌های 10 صبح تا 3 بعدازظهر که بیشترین میزان اشعه مضر آفتاب وجود دارد (به ویژه در فصل تابستان) از خانه یا محیط‌های سرپسته خارج نشوید. سعی کنید در سایه حرکت کنید و از مکان‌هایی که نور آفتاب به طور مستقیم می‌تابد عبور نکنید.

2- با روش‌های مختلف، جلوی تابش نور آفتاب به پوست را بگیرید. مثلا لباس‌های آستین‌دار و جوراب‌های ضخیم بپوشید. وقتی می‌خواهید از جایی عبور کنید که آفتاب مستقیم می‌تابد، می‌توانید اگر مجله یا چیزی مشابه آن را در دست دارید جلوی صورت خود بگیرید. حتی خانم‌هایی که چادر می‌پوشند، با دقت آن را مقابل صورت قرار دهند. درباره دست‌ها نیز بهتر است دستکش بپوشید یا آنها را زیر چادر نگه دارید. داخل خانه یا جاهایی که پوشش کامل ندارید به هیچ‌وجه در مقابل نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید و از سایبان، چتر، یا کلاه‌های لبه‌دار استفاده کنید. استفاده از این کلاه، به ویژه برای افرادی که در مزارع کار می‌کنند، بسیار مهم است.

اندازه لبه این کلاه‌ها، باید حداقل 7/5 سانتیمتر باشد.

3- هر روز به طور مرتب از فرآورده‌های ضد آفتاب استفاده کنید. به نوشته‌های روی جعبه این فرآورده‌ها دقت کنید و عدد مربوط به عیار حفاظتی یا SPF را بخوانید؛ این عدد باید حداقل برابر 15 باشد. حتی در فصل زمستان و در هوای ابری و حتی در مواقعی که در منزل هستید نیز از ضد آفتاب استفاده کنید.

4- از برنزه کردن پوست بپرهیزید و کمتر حمام آفتاب بگیرید. از رفتن به سالن‌های مخصوص برنزه کردن پوست که از اشعه مصنوعی فرابنفش A برای این کار استفاده می‌کنند خودداری کنید. در صورتی که خیلی تمایل دارید رنگ پوست‌تان برنزه باشد، از کرم‌های مخصوص برنزه کردن استفاده کنید تا ضمن در امان ماندن از اشعه آفتاب رنگ دلخواه‌تان را نیز به دست آورید؛ البته استفاده از این کرم‌ها نیز بی‌ضرر نیست.

5- از آموزش به دیگران غافل نباشید، به ویژه به کودکان‌تان یاد بدهید از آفتاب دوری کنند. دوران کودکی، مهم‌ترین سن از نظر دریافت اشعه مضر آفتاب است و بسیاری از عوارض آفتاب که در سنین میانسالی و پیری ظاهر می‌شود به ویژه یکی از سرطان‌های بسیار خطرناک پوست به نام ملانوم بدخیم، حاصل تماس با آفتاب در سنین کودکی است. کودکان به دلیل فعالیت بیشتر و بازی‌های خاص این دوران، بیشتر در معرض تابش آفتاب قرار می‌گیرند؛ لذا از پوشاندن لباس‌های بدون آستین به آنها، به ویژه در فصل تابستان، خودداری کنید و آنها را به استفاده از کلاه عادت دهید. آموزش به کودکان در زمینه دوری از آفتاب و استفاده از ضد آفتاب‌ها اهمیت زیادی دارد. به دیگر افراد بزرگسالی که نسبت به این مساله آگاهی ندارند هشدار دهید و آنها را از خطرهای آفتاب آگاه کنید.

استفاده از ضد آفتاب برای جلوگیری از سرطان پوست و پیری زودرس و دیگر آثار مخرب آفتاب ضروری است. در حقیقت، استفاده از یک ضد آفتاب مناسب میزان تاثیر اشعه ماوراء بنفش را روی پوست کاهش می‌دهد و علاوه بر جلوگیری از آثار دیررس آفتاب مثل سرطان، از آثار زودرس آن مثل آفتاب سوختگی، قرمزی و تیره شدن پوست نیز می‌کاهد. در صورتی که به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده کنید، احتمال ایجاد لکه‌های پوستی به ویژه روی صورت بسیار کمتر می‌شود. همچنین، ضد آفتاب به دلیل جلوگیری از تخریب الیاف پروتئینی پوست، یعنی کلاژن و الاستین، از پیر شدن پوست و افتادگی آن پیشگیری می‌کند.

به طور کلی، دو نوع ضد آفتاب وجود دارد: ضد آفتاب‌های فیزیکی و ضد آفتاب‌های شیمیایی. در ساختمان ضد آفتاب‌های شیمیایی، از موادی مانند PABA، سالیسیلات‌ها و سینامات‌ها که جلوی اشعه UVB را می‌گیرند و بنزوفنون‌ها و دی بنزوئیل متان‌ها که جلوی اشعه UVA را می‌گیرند، استفاده می‌شود. البته گاهی پیش می‌آید که افراد به یکی از این مواد حساسیت دارند و استفاده از این مواد موجب قرمزی و خارش پوست صورت آنها می‌شود. در ساختمان ضد آفتاب‌های فیزیکی، از موادی مانند اکسید روی و دی‌اکسی تیتانیوم استفاده می‌شود که احتمال حساسیت به آنها بسیار اندک است. توصیه ما این است که برای کودکان و نیز در افراد مبتلا به بیماری‌های پوستی خاص که پوست آنها تحریک‌پذیر است، از ضد آفتاب‌های فیزیکی استفاده شود.

به چند نکته روی برچسب ضد آفتاب دقت کنید: شماره SPF آن باید حداقل 15 یا بالاتر باشد. مقاوم یا عایق در برابر آب باشد. ضد تعریق و شست‌وشو باشد. جلوی اشعه UVA و UVB را بگیرد. تاریخ مصرف آن نگذشته باشد. ساخت یک شرکت معتبر باشد و تقلبی نباشد.

توصیه می‌کنیم انتخاب ضد آفتاب مناسب برای پوست خود را به یک متخصص پوست واگذار کنید؛ چون هر نوع ضد آفتابی برای هر پوستی مناسب نیست. به عنوان مثال، برای پوست‌های مستعد به آکنه (جوش غرور جوانی) و چرب، باید از ضد آفتاب‌هایی استفاده کرد که حداقل چربی را داشته باشند یا به اصطلاح oil free باشند.

کیفیت برخی محصولات خارجی بسیار خوب است (البته نه همه آنها) و البته قیمت بالایی هم دارند، با توجه به اینکه ضد آفتاب را باید به طور مداوم استفاده کرد و با توجه به اینکه شرکت‌های مختلفی در کشورمان ضد آفتاب‌های متنوع و بعضا با کیفیت‌های قابل مقایسه با انواع خارجی تولید کرده‌اند برای اکثر خانواده‌ها استفاده از ضد آفتاب‌های ایرانی تایید شده توسط متخصصان پوست اقدامی مقرون به صرفه و مناسب است.

تجربه خود شما در انتخاب ضد آفتاب هم بسیار مهم است. ضد آفتابی که مثلا برای دوست شما بسیار مناسب است می‌تواند برای شما مضر باشد. ممکن است شما یک ضد آفتاب خوب و با قیمت بالا تهیه کنید؛ اما هنگام استفاده احساس راحتی نکنید، مثلا احساس گرمی و خفگی داشته باشید یا به آن حساسیت داشته باشید و پوست‌تان قرمز شود یا خارش پیدا کند. از همه مهم‌تر اینکه ممکن است صورت شما هنگام مصرف آن جوش بزند. همه اینها، علل خوبی برای عوض کردن ضد آفتاب است. آنقدر تجربه کنید تا نوع مناسب را برای پوست خود بیابید.

استفاده از ضد آفتاب در دوران کودکی حتی مهم‌تر از جوانی است؛ بنابراین کودکان‌تان را به مصرف آن عادت دهید. هر روز باید از ضد آفتاب استفاده کنید و حتی در فصل زمستان و در هوای ابری نیز آن را ترك نکنید، در صورتی که در فصل زمستان یا در هوای ابری هستید و کارتان در خانه و محلی است که نور مستقیم آفتاب وجود ندارد، مصرف يك بار در روز ضد آفتاب کافی است؛

اما در صورتی که در بیرون خانه و در هوای آفتابی قرار دارید هر 3 تا 4 ساعت ضد آفتاب مصرف کنید. در مصرف ضد آفتاب صرفه‌جویی نکنید. به دلیل گرانی قیمت، بعضی از مصرف‌کنندگان فقط پوست خود را کمی چرب می‌کنند که این کافی نیست برای صورت باید حدود نصف قاشق چای‌خوری معادل يك بند انگشت ضد آفتاب استفاده کرد. ضد آفتاب فقط مخصوص صورت نیست و باید به هر قسمت از پوست که روباز است، مانند گردن، گوش‌ها و پشت دست‌ها مالیده شود. ضد آفتاب را مستقیماً روی پوست بمالید و کرم دیگری مثل لوازم آرایش را زیر آن مصرف نکنید. ابتدا صبر کنید ضد آفتاب کاملاً روی پوست جا افتاده و خشک شود و سپس کرم آرایش روی آن بمالید یا لباس بپوشید.

توصیه می‌شود ضد آفتاب حداقل 15 تا 30 دقیقه قبل از بیرون آمدن از خانه و تماس با آفتاب مصرف شود. بهتر است ضد آفتاب نزدیک چشم مالیده نشود به ویژه اگر ورزش یا فعالیت زیادی می‌کنید زیرا مواد شیمیایی ضد آفتاب می‌توانند موجب تحريك چشم شود. برای محافظت از پوست دور چشم خود (برای پیش‌گیری از آب مروارید) بهترین راه استفاده از عینک مقاوم در برابر اشعه ماوراء بنفش (UV) است.

نکته آخر و مهم‌تر از همه آنکه مصرف ضد آفتاب به این معنی نیست که می‌توانید بدون هیچ اشکالی مقابل آفتاب بروید. چنین فکری باعث می‌شود ضرر ضد آفتاب بیش از نفع آن شود بنابراین باید ضمن استفاده مرتب از ضد آفتاب، از نور مستقیم آفتاب نیز دور بود و سایر روش‌های مقابله با آفتاب مانند لباس پوشیدن و استفاده از کلاه و سایبان و غیره را نیز فراموش نکرد. البته اثرات مفید نور آفتاب برای ساختن ویتامین D نیز نباید دور از نظر بماند اما لازم به ذکر است مقدار ویتامین D لازم با رژیم غذایی مناسب قابل دستیابی است و اگر از رژیم غذایی مناسب استفاده شود، کمبود آن مشخص نخواهد شد.

منبع: روزنامه اعتماد