

چرا ضد آفتاب نیاز به تمدید دارد؟

پیادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی - جواب منفی است. تمدید ضد آفتاب واقعاً اهمیت دارد و دلایل متنوعی برای این اهمیت وجود دارد.

1- اولین دلیل برای ضروری بودن تمدید ضد آفتاب این است که مردم معمولاً در اولین استفاده مقدار کافی ضد آفتاب مصرف نمی کنند. در واقع مصرف دقیق مقدار مناسب ضد آفتاب امری مشکل است و مردم معمولاً 20 تا 50 درصد

مقدار صحیح مصرف ضد آفتاب را در اول صبح بر روی پوست صورت خود استفاده می کنند. به عنوان مثال اگر SPF ضد آفتاب برابر با 30 باشد، مقداری که این افراد مصرف می کنند فقط SPF برابر با 4 یا 5 برای پوستشان به ارمغان میآورد. بنابراین تجدید ضد آفتاب در طی روز می تواند حفاظتی کامل از پوست شما انجام دهد. در حقیقت استفاده اول ضد آفتاب یک لایه بیس و پایه برای سایر لایه ها است، دقیقاً شبیه رنگ کردن دیوار.

2- پوست ما یک لایه نیست و همان طور که می دانید سه لایه با

ضخامت های مختلف روی هم قرار گرفته است. استفاده از یک لایه ضد آفتاب آن هم با ضخامت بسیار کم فقط می تواند شیارهای و فرو رفتگی های پوست را پر کند و در حقیقت لایه دوم ضد آفتاب هست که می تواند محافظت از پوست را آغاز کند. پس یک بار استفاده از ضد آفتاب در مقادیر کم و بدون تجدید آن نمی تواند از پوست ما در برابر اشعه فرابنفش محافظت کند.

3- سومین دلیل این است که ضد آفتاب از روی صورت پاک می شود و ماندگاری دایمی ندارد. ضد آفتاب با عواملی مانند عرق،

آب، اصطکاک با لباس و یا با لمس دستانتان به مرور از روی پوست پاک می شود و ممکن است مقداری جذب پوست و یا از روی پوست تبخیر شود. سبوم از منافذ به بیرون ترشح می شود و باعث حرکت کردن ضد آفتاب بر روی پوست و ناپایداری آن می شود. پس بعد از دو ساعت ما دیگر لایه کاملی از ضد آفتاب بر روی پوست نداریم و باید آن را تمدید کنیم.

4- دلیل بعدی که بسیاری از افراد از آن آگاهی دارند این است که بعضی از فیلترهای استفاده شده در ضد آفتاب ها به

مرور زمان خواص و اثر بخشی خود را به دلیل جذب اشعه UV از دست می دهند. به این پدیده پایین بودن PHOTOSTABILITY گفته می شود. البته بیش تر برای فیلترهای قدیمی مانند آووبنزن این ناپایداری اتفاق می افتد و فیلترهای جدید Photostability بسیار خوبی دارند. اما به هر حال این هم دلیلی برای تجدید ضد آفتاب به شمار می رود.

توصیه



دقت کنید اگر در روز از خانه بیرون نمی روید و در معرض اشعه

فرا بنفش قرار ندارید و فعالیت های فیزیکی که موجب عرق کردن می شود انجام نمی دهید، می توان گفت ضد آفتابی که در صبح به مقدار کافی می زنید، می تواند تا پایان روز کفایت کند. اما اگر بیرون می روید و در معرض نور خورشید هستید، حتما باید هر دو ساعت یک بار آن را تجدید کنید تا مانع از اثرات جبران ناپذیر UVA و UVB بر روی پوست خود شوید. اشعه فرا بنفش می تواند پوستتان را بسوزاند، آن را سریع تر پیر کند و حتی سرطان پوست را ایجاد کند. پس بسیار مراقب پوستتان باشید.