

مهم ترین نکات در انتخاب محصولات ضد آفتاب

# چه ضد آفتابی بزنیم؟



**در چه بندی دیگری که کنار SPF باید به آن توجه داشته باشید، در چه بندی PA+ است. این در چه بندی در کشورهای آسیایی استفاده می شود و ضریب محافظت محصول در برابر پرتوهای UVA را نشان می دهد. هر چه تعداد علامت های مثبت (+) این معیار بیشتر باشد، یعنی محصول انتخابی شما عملکرد بهتری در برابر پرتوهای UVA دارد**

“ استفاده می کند که در سطح پوست می نشیند و پرتوهای آفتاب را از پوست دور می کند. به گفته دکتر فری، اصطلاح مینرال معمولاً به استفاده از دی اکسید تیتانیوم، اکسید زینک یا هر دو آنها به عنوان فیلتر کننده های اصلی ضد آفتاب در فرمولاسیون محصول اشاره دارد. امروزه ضد آفتاب های عرضه شده توسط برندهای مشهور و بزرگ بر پایه فرمولاسیون شیمیایی ساخته می شوند اما تعداد شرکت هایی که فرمولاسیون مینرال را انتخاب می کنند، روز به روز در حال افزایش است. بخشی از این تغییر رویکرد در برنامه تولید شرکت ها به بحث های مختلف درباره ترکیبات نایمن و زبان پار برای محیط زیست مانند اکسی بنزون و اوکتینوکسات برمی گردد که استفاده از ترکیبات شیمیایی را با محدودیت های بیشتری مواجه کرده است. دکتر لینکر می گوید که ضد آفتاب های مینرال با پوست سازگارتر هستند. به گفته این متخصص، ضد آفتاب های مینرال یا طبیعی نسبت به محصولات شیمیایی کمتر باعث تحریکات پوستی می شوند. بنابراین اگر پوست حساسی دارید، حتماً دنبال محصولاتی بگردید که حاوی مسدودکننده های فیزیکی هستند اما بعضی از متخصصان از جمله دکتر گلندبرگ هم بر این باورند که ما می توانیم از مزیت های محصولات شیمیایی و مینرال کنار هم برخوردار شویم. این متخصصان پوست می گویند: «من یک ضد آفتاب با SPF بالا را پیشنهاد می کنم که ویژگی مقاومت در برابر آب داشته باشد و از مسدودکننده های فیزیکی مانند اکسید زینک یا اکسید تیتانیوم کنار مسدودکننده های شیمیایی مانند آوو بنزون استفاده کند.»

## اصطلاح «مقاوم در برابر آب»

به گفته دکتر فری، اصطلاحاتی مانند مقاوم در برابر آب یا مقاوم در برابر تعریق نشان می دهند که محصول انتخاب شده می تواند بین ۴۰ تا ۸۰ دقیقه پس از شنا کردن یا شروع به عرق ریزی بدن همچنان محافظت مناسبی را به انجام برساند. با این حال، عبارت مقاوم در برابر... به معنای محافظت کامل و حداکثری نیست. از آنجایی که هیچ محصول ضد آفتابی نمی تواند کاملاً در برابر آب یا تعریق مقاوم باشد، FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) اجازه نمی دهد که چنین عبارتی روی بسته بندی محصولات ضد آفتاب درج شوند. بنابراین اگر با محصولی مواجه شدید که دائماً اثر گذاری ضد آفتاب را تبلیغ می کرد، نهایتاً شما یک محصول مناسب تر برای شنا کردن را خریداری کرده اید و نه چیزی بیشتر از آن. در این حالت همچنان به استفاده مجدد و منظم از ضد آفتاب نیاز دارید.

## ضد آفتاب «شیمیایی» یا ضد آفتاب «مینرال»

ضد آفتاب های شیمیایی و مینرال هر دو عملکرد مناسبی دارند اما هر کدام به شیوه خاص خودشان. به عبارت ساده، ضد آفتاب شیمیایی با محوریت ترکیباتی ساخته شده که باعث واکنش های شیمیایی می شود و از این طریق پرتوهای UVA را ابتدا به سوی خود جذب می کند و سپس آنها را از پوست بیرون می راند. ضد آفتاب مینرال هم از ترکیبات غیر آلی

UVB محافظت کنیم. دکتر فری (متخصص پوست در نیویورک) می گوید: «پرتوهای UVB به سطح بالایی پوست آسیب می رسانند و علت اصلی آفتاب سوختگی هستند اما پرتوهای UVA به لایه های عمیق تر پوست نفوذ می کنند و در درجه اول باعث شکل گیری نشانه های پیری پوست، چین و چروک ها، اختلالات رنگدانه ای و افتادگی پوست می شوند. البته هم پرتوهای UVA و هم پرتوهای UVB از علت های ابتلا به سرطان پوست هستند». بنابراین برای محافظت از پوست حتماً باید محصولاتی را انتخاب کنید که اصطلاح «طیف وسیع» (Broad Spectrum) روی بسته بندی آنها درج شده باشد، چون فقط این محصولات به طور همزمان با پرتوهای UVA و UVB مقابله می کنند. در چه بندی دیگری که کنار SPF باید به آن توجه داشته باشید، در چه بندی PA+ است. این در چه بندی در کشورهای آسیایی استفاده می شود و ضریب محافظت محصول در برابر پرتوهای UVA را نشان می دهد. هر چه تعداد علامت های مثبت (+) این معیار بیشتر باشد، یعنی محصول انتخابی شما عملکرد بهتری در برابر پرتوهای UVA دارد.

## اولین اولویت: بررسی SPF

اول از همه برای ساده تر شدن موضوع بگوییم که SPF یعنی «فاکتور محافظت در برابر نور آفتاب». دکتر ریئا لینکر (متخصص پوست) می گوید: «SPF بازه زمانی مشخصی را به شما نشان می دهد که ترکیبات ضد آفتاب در طی آن از آسیب رسانی پرتوهای فرابنفش (از نوع UVB) به پوست جلوگیری می کنند». یعنی هر چقدر SPF یک محصول بالاتر باشد، شما مدت تر به استفاده مجدد از محصول ضد آفتاب نیاز پیدا می کنید. امروزه SPF محصولات مختلف در محدوده ۱۵ تا ۱۰۰ قرار می گیرد اما عدد بالاتر همیشه به معنای محافظت بهتر نیست.

توصیه دکتر لینکر این است که «محصولات دارای SPF ۵۰ یا در این حدود را انتخاب کنید. دلایل این است که چنین محصولاتی از یک سو محافظت حداکثری در برابر پرتوهای UVB را به انجام می رسانند، در حالی که از دیگر سو فرمولاسیون آنها کاربرپذیری بالایی دارد و شما می توانید مقادیر مناسبی از ضد آفتاب مورد نظر را بدون در دسر در قسمت های مختلف پوست پخش کنید». به گفته این متخصص، اگر چه SPF بالاتر به طور فرضی باید کارکرد بهتری داشته باشد اما عدد های بالاتر با معایب خودشان همراه هستند. او می گوید: «وقتی SPF از محدوده ۵۰ بالاتر می رود، فرمولاسیون محصول هم غلیظ تر می شود و حالتی گچی روی پوست به خود می گیرد. بیشتر افراد برای جبران این حالت گچی سفید معمولاً تصمیم می گیرند که مقدار استفاده از محصول ضد آفتاب را کاهش دهند، در حالی که با این کار به روند محافظت از پوست آسیب می رسانند.»

## اهمیت بالای «طیف وسیع»

همه ما برای دستیابی به بهترین حالت محافظت از پوست، باید از پوست خودمان در برابر دو نوع از پرتوهای خورشیدی با نام های UVA و

ترجمه: یوسف صالحی

فرقی نمی کند که اهل خرید آنلاین باشید یا خرید حضوری، چرا که در هر صورت انتخاب یک محصول ضد آفتاب مناسب می تواند کار در دسر ساز و دشواری باشد. سوالات زیادی درباره محصولات ضد آفتاب وجود دارند که اگر با آنها آشنا باشید، تازه کار برایتان سخت تر هم می شود؛ مثلاً محصولات شیمیایی را انتخاب کنیم یا مینرال؟ یا اینکه SPF مورد نیاز برای شرایط هر فرد باید چقدر باشد؟ و اینکه آیا کیفیت محصول انتخابی با قیمتش همخوانی دارد؟ اما خوشبختانه روش راحتی برای ساده سازی این انتخاب وجود دارد: حرفه ای شدن در رمز گشایی از بسته بندی محصولات!

## اولین اولویت: بررسی SPF

اول از همه برای ساده تر شدن موضوع بگوییم که SPF یعنی «فاکتور محافظت در برابر نور آفتاب». دکتر ریئا لینکر (متخصص پوست) می گوید: «SPF بازه زمانی مشخصی را به شما نشان می دهد که ترکیبات ضد آفتاب در طی آن از آسیب رسانی پرتوهای فرابنفش (از نوع UVB) به پوست جلوگیری می کنند». یعنی هر چقدر SPF یک محصول بالاتر باشد، شما مدت تر به استفاده مجدد از محصول ضد آفتاب نیاز پیدا می کنید. امروزه SPF محصولات مختلف در محدوده ۱۵ تا ۱۰۰ قرار می گیرد اما عدد بالاتر همیشه به معنای محافظت بهتر نیست.

توصیه دکتر لینکر این است که «محصولات دارای SPF ۵۰ یا در این حدود را انتخاب کنید. دلایل این است که چنین محصولاتی از یک سو محافظت حداکثری در برابر پرتوهای UVB را به انجام می رسانند، در حالی که از دیگر سو فرمولاسیون آنها کاربرپذیری بالایی دارد و شما می توانید مقادیر مناسبی از ضد آفتاب مورد نظر را بدون در دسر در قسمت های مختلف پوست پخش کنید». به گفته این متخصص، اگر چه SPF بالاتر به طور فرضی باید کارکرد بهتری داشته باشد اما عدد های بالاتر با معایب خودشان همراه هستند. او می گوید: «وقتی SPF از محدوده ۵۰ بالاتر می رود، فرمولاسیون محصول هم غلیظ تر می شود و حالتی گچی روی پوست به خود می گیرد. بیشتر افراد برای جبران این حالت گچی سفید معمولاً تصمیم می گیرند که مقدار استفاده از محصول ضد آفتاب را کاهش دهند، در حالی که با این کار به روند محافظت از پوست آسیب می رسانند.»

## اهمیت بالای «طیف وسیع»

همه ما برای دستیابی به بهترین حالت محافظت از پوست، باید از پوست خودمان در برابر دو نوع از پرتوهای خورشیدی با نام های UVA و

## جدی گرفتن ترکیبات غیر فعال

اینکه بعضی از ترکیبات به عنوان ترکیبات غیر فعال مشهور شده اند، دلیلی بر بی اهمیت بودن آنها نیست. دکتر لینکر توصیه می کند که «وقتی دنبال محصول ضد آفتاب می گردید، حتماً محصولاتی را انتخاب کنید که حاوی ترکیبات پارابن، چربی یا روغن و همچنین ترکیبات معطر یا رایح مختلف نباشند». برای جلوگیری از تحریکات پوستی هم باید از ضد آفتاب هایی که حاوی ترکیبات دفع کننده حشرات هستند، دوری کنید. ضمناً ضد آفتاب باید مرتباً (یعنی هر ۲ ساعت) تجدید شود و وجود ترکیبات دفع کننده حشرات برای استفاده مکرر به نتیجه خوبی نمی رسد. دکتر فری می گوید: «مصرف کنندگان در انتخاب ضد آفتاب ها، مانند همه دیگر محصولات مراقبت از پوست، باید از ترکیبات آلرژی زا دوری کنند. ترکیبات جوش زه، ترکیباتی که برای پوست های مستعد به آکنه مضر است یا ترکیباتی که باعث تشدید آگزما می شوند، همگی از ترکیباتی هستند که فقط خود شما هنگام بررسی محصول مورد نظر از وجود آنها آگاه خواهید شد. افرادی که پوست حساسی دارند، باید از ترکیبات معطر و رایح دوری کنند، چرا که همین ترکیبات ظاهر ساده در حقیقت به عنوان شایع ترین علت در شکل گیری واکنش های آلرژیک پوستی شناخته می شوند.» منبع: Byrdie

## ضد آفتاب «صورت» یا ضد آفتاب «بدن»

به گفته دکتر گلندبرگ، ضد آفتاب های مخصوص صورت به شیوه های متفاوت فرمول بندی شده اند تا روزه های پوستی را مسدود نکنند و باعث شکل گیری جوش های آکنه ای نشوند. این محصولات معمولاً حاوی مقادیر پایین تری از اکسید زینک هستند، چرا که همین ترکیب حالتی خمیری به پوست می بخشد و تقریباً همه از چنین حالتی فراری می کنند. به همین دلیل هم ضد آفتاب های مخصوص صورت عمدتاً مقادیر پایینی از ترکیب اکسید زینک را کنار مسدودکننده شیمیایی قرار می دهند، اما فرمولاسیون های مخصوص صورت دارای مزیت های دیگری هم هستند. این محصولات به شیوه ای طراحی شده اند که کنار ترکیبات آرایشی و دیگر محصولات مراقبت از پوست عملکرد خوبی داشته باشند. دکتر گلندبرگ می گوید: «ضد آفتاب های مخصوص صورت کاربرد راحت تری کنار محصولات آرایشی دارند و وقتی کنار انواع محصولات مراقبت از پوست قرار می گیرند، خیلی راحت تر روی سطح پوست پخش می شوند. این در حالی است که ضد آفتاب های مخصوص بدن فرمولاسیون غلیظ تری دارند و عمدتاً برای قسمت هایی از بدن طراحی شده اند که دچار تعریق های شدیدی می شوند.»

## تفاوت میان «تست شده» و «توصیه شده»

دو مورد از عباراتی که به تازگی در محصولات ضد آفتاب به چشم می خورد، «تست شده توسط متخصصان پوست» (tested) و «توصیه شده توسط متخصصان پوست» (recommended) است. دکتر کریستینا گلندبرگ (متخصص پوست در نیویورک) می گوید که این دو اصطلاح ظاهراً می توانند جای همدیگر را بگیرند اما تفاوت های مهمی در معنای آنها وجود دارد. به گفته این متخصص «بعضی از شرکت ها از متخصصان پوست درخواست می کنند که کیفیت محصولات آنها را تست کنند؛ این یعنی تست شده توسط متخصصان پوست اما بعضی از شرکت ها از متخصصان پوست می خواهند که محصولات آنها را امتحان کنند و سپس اعلام کنند که آیا محصول مورد نظر را به مراجعه کنندگان و بیماران توصیه خواهند کرد یا نه؛ این یعنی توصیه شده توسط متخصصان پوست». دکتر فری بر این باور است که چنین عباراتی را نباید بیش از حد جدی گرفت. او می افزاید: «هیچ استاندارد صنعتی مشخصی وجود ندارد که معنای استفاده از چنین عباراتی را روشن کرده باشد. بنابراین اگر چه بعضی از تولید کنندگان محصولات خودشان را روی تعداد کمی از افراد آزمایش می کنند اما چنین عباراتی فقط از منظر بازاریابی و تبلیغات ارزش دارند.»

# آیا محصولات آرایشی دارای SPF عملکرد ضد آفتاب مطلوبی دارند؟

در برابر نور آفتاب برسید، باید میزان استفاده از آنها را ۶ تا ۷ برابر نسبت به محصولات ضد آفتاب اصلی افزایش دهید». این یعنی در هر بار استفاده از محصولات آرایشی دارای SPF باید یک بسته کامل از محصول را تمام کنید، در حالی که چنین کاری به هیچ وجه عقلانی و حتی امکان پذیر نیست. این متخصص پوست و مو در ادامه می گوید: «نباید فراموش کنید که FDA (سازمان غذا و داروی آمریکا) دستورالعمل ها و معیارهای سختگیرانه ای را در مورد محصولات ضد آفتاب اعمال می کند. پس هیچ محصولی صرفاً با داشتن مقداری از ترکیبات ضد آفتاب نمی تواند در گروه محصولات ضد آفتاب اصلی قرار بگیرد. بیشتر محصولات آرایشی دارای ترکیبات ضد آفتاب نیز نمی توانند از پوست در برابر پرتوهای فرابنفش آفتاب محافظت کنند، چون اساساً استانداردهای FDA را کسب نکرده اند». با توجه به نکات ذکر شده، بسیار مهم است که هنگام جستجو برای انتخاب محصولات ضد آفتاب حتماً اطلاعات درج شده روی بسته بندی آنها را با دقت بررسی کنیم. محصول انتخاب شده باید حتماً دارای عبارت Broad Spectrum (طیف

**اگر بخواهید فقط با استفاده از محصولات آرایشی دارای SPF به محافظت مطلوب از پوست در برابر نور آفتاب برسید، باید میزان استفاده از آنها را ۶ تا ۷ برابر نسبت به محصولات ضد آفتاب اصلی افزایش دهید». این یعنی در هر بار استفاده از محصولات آرایشی دارای SPF باید یک بسته کامل از محصول را تمام کنید، در حالی که چنین کاری به هیچ وجه عقلانی و حتی امکان پذیر نیست**

“

## آیا محصولات آرایشی دارای SPF اثر بخشی مناسبی دارند؟

دکتر داستین پورتلا (متخصص پوست و مو و جراح سرطان پوست) می گوید که پاسخ به این سوال منفی است. «از منظر تئوریک، محصولات آرایشی دارای SPF باید محافظت مناسبی را در برابر نور آفتاب به عمل بیاورند اما نکته مهم اینجاست که در چه بندی محصولات ضد آفتاب بر اساس یک معیار استاندارد مشخص و واضح انجام می گیرد. در واقع باید ۲ میلی گرم از ترکیبات ضد آفتاب روی هر یک سانتی متر مربع از پوست پخش شود» اما این نکته مهم دقیقاً چه معنایی دارد؟ به گفته دکتر آدلین کیکام (متخصص پوست و مو در کلینیک درماتولوژی مک آلن در تگزاس) «اگر بخواهید فقط با استفاده از محصولات آرایشی دارای SPF به محافظت مطلوب از پوست

## آیا محصولات آرایشی دارای SPF عملکرد ضد آفتاب مطلوبی دارند؟

با فرارسیدن روزهای آفتابی گرم و تر، بسیار مهم است که با مزایای محصولات دارای SPF آشنا باشیم و از بهترین راهکارها برای محافظت از پوست در برابر پرتوهای فرابنفش آفتاب استفاده کنیم. با اینکه متخصصان پوست و مو در سال های اخیر بارها و بارها به اهمیت وجود محصولات دارای SPF در برنامه روزانه مراقبت از پوست اشاره کرده اند اما آیا ما در همه موقعیت ها از این محصولات به درستی استفاده می کنیم یا نه؟ به تازگی برندهای مختلفی از SPF در محصولات آرایشی استفاده کرده اند و مدعی هستند که از این طریق می توانند محافظت بهتری از پوست به عمل بیاورند اما سوال اصلی این است که آیا محصولات آرایشی دارای SPF به اندازه کافی حاوی ترکیبات لازم برای محافظت از پوست در برابر پرتوهای فرابنفش آفتاب هستند؟

## لوازم آرایشی دارای SPF چه نوع محصولاتی هستند؟

امروزه محصولات مختلفی مانند فونداسیون، مرطوب کننده های رنگی، پودرهای نرم آرایشی و... همراه با SPF عرضه می شوند اما وجود SPF در محصولات آرایشی به چه معناست؟ برای اینکه کار را راحت کرده باشیم، ابتدا باید ببینیم که SPF مخفف چه کلماتی است. SPF یعنی «فاکتور محافظت در برابر نور آفتاب» و به عنوان یک معیار کلینیکی برای سنجیدن اثر بخشی محصولات ضد آفتاب در برابر آفتاب سوختگی کاربرد دارد. شماره SPF به ما می گوید که با استفاده از محصول مورد نظر حدوداً چقدر طول می کشد تا تماس پوست ما با پرتوهای فرابنفش آفتاب به مرحله آفتاب سوختگی برسد. بنابراین استفاده از SPF در محصولات آرایشی به سادگی یعنی افزودن ترکیبات ضد آفتاب به فرمولاسیون محصولات آرایشی با هدف کمک کردن به محافظت از پوست در برابر پرتوهای فرابنفش.

