

# کرم ضد آفتاب ۲۰ دقیقه قبل از نور آفتاب

همه افراد حتماً برای حفاظت پوست خود باید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند.

دکتر ارغوان عزیزپور متخصص پوست در همایش مراقبت از پوست و پیشگیری از سرطان‌های پوست گفت: استفاده صحیح و منظم از کرم‌های ضد آفتاب مهم‌ترین اقدام در محافظت از پوست است. این نکته به‌خصوص در مورد بچه‌ها و افراد جوان‌تر که پوست حساس‌تری دارند، بسیار مهم است. باید توجه کرد که اشعه فرابنفش از پشت ابرو یا پنجره‌های شیشه‌ای نیز عبور می‌کند، پس استفاده در روزهای ابری و در صورت تابش از پشت پنجره نیز لازم است.

وی افزود: عملکرد مهم دیگر کرم‌های ضد آفتاب، پیشگیری از سرطان‌های پوست است که از شایع‌ترین سرطان‌های انسان‌ها است.

این متخصص پوست گفت: ۲۰ دقیقه قبل از تماس با نور خورشید باید مقدار کافی از کرم ضد آفتاب استفاده شود.

دکتر عزیزپور با اشاره به کرم‌های ضد آفتابی که پزشکان پوست توصیه می‌کنند و دارای استانداردهای خاص هستند، افزود: محافظت وسیع الطیف (علیه uva و spf، uvb) بزرگ‌تر مساوی ۵۰ درصد، مقاوم به آب از ویژگی‌های آنها باید باشد.

وی افزود: برای تأیید کرم‌های ضد آفتاب باید به مقدار و دفعات کافی از آنها استفاده شود. در بررسی‌های مختلف دیده شده که فقط حدود ۲۵ تا ۵۰ درصد افراد، مقدار توصیه شده از کرم ضد آفتاب را استفاده می‌کنند.

این متخصص در پایان افزود: توجه کنید که تمام افراد، با هر سن، نژاد و رنگ پوستی حتماً برای حفاظت پوست خود باید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنند.