



مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
گروه پاسخ به سؤالات سلامت عمومی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

عنوان:

آیا استفاده از کرم‌ها و محصولات ضد آفتاب فقط در هوای آفتابی ضروری است؟

☐ درست است

☒ نادرست است

☐ تا حدی درست است

☐ نامشخص

(شواهد کافی برای آن یافت نشد)



نتیجه‌گیری:

پوست در برابر اشعه‌های زیان‌بار فرابنفش نورخورشید، آسیب‌پذیر است و این اشعه‌ها می‌توانند باعث پیری زودرس و سرطان پوست شوند. وجود اشعه فرابنفش صرفاً در مواقع آفتابی نیست و در روزهای ابری نیز این اشعه‌های زیان‌بار وجود دارند. استفاده منظم از کرم ضد آفتاب با SPF مناسب، حتی در روزهای ابری یا فصول سرد سال، برای پیشگیری از آسیب‌های پوستی نور آفتاب ضروری است. محافظت کامل پوشیدن لباس مناسب، استفاده از کلاه و تجدید منظم کرم ضد آفتاب نیز اکیدا توصیه می‌شود.

متن بررسی:

پوست به‌عنوان بزرگ‌ترین عضو بدن، نقش مهمی در محافظت از اندام‌های داخلی ایفا می‌کند. یکی از عوامل اصلی آسیب به پوست، اشعه‌های فرابنفش UV خورشید است (۱). اشعه‌های فرابنفش UV دارای دو نوع اشعه UVA و اشعه UVB هستند. اشعه‌های UVA که بخش عمده‌ای از تابش اشعه‌های فرابنفش را تشکیل می‌دهند، به عمق پوست نفوذ می‌کنند و باعث آفتاب سوختگی و ایجاد تغییرات در DNA سلول‌های پوستی شده و در بلندمدت نیز موجب پیری زودرس پوست و ابتلا به انواع سرطان پوست می‌شوند (۲). شواهد علمی نشان می‌دهند که شیوع پیری پوست و سرطان‌های پوست وابسته به آفتاب در بسیاری از نقاط جهان افزایش یافته است (۱).

از این رو، برای همه سنین محافظت در برابر اشعه‌های فرابنفش امری ضروری است و این موضوع حتی در کودکان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد (۳). استفاده منظم از محصولات ضدآفتاب با طیف وسیع و مناسب می‌تواند تأثیر قابل توجه و مطلوبی بر سلامت عمومی به عنوان بخشی از یک راهکار کلی برای کاهش قرار گرفتن در معرض اشعه‌های فرابنفش، داشته باشد (۴).

بسیاری از مردم تصور می‌کنند در روزهایی که خورشید را نمی‌بینند، در معرض آسیب پوستی ناشی از آفتاب نیستند (۵) و یک تصور غلط رایج وجود دارد که در روزهای ابری نیازی به استفاده از کرم ضد آفتاب نیست. شواهد علمی نشان می‌دهند که اشعه‌های فرابنفش حتی در روزهای ابری نیز می‌توانند از ابرها عبور کرده و به پوست آسیب وارد کنند. عدم محافظت از پوست در برابر این اشعه‌های مضر در بلندمدت موجب تجمع آسیب‌های پوستی شده و ضمن از بین بردن طراوات و شادابی پوست، اثرات زیان‌بار بر سلامتی دارد (۲).



بنابراین در روزهای ابری و همچنین در پاییز و زمستان نیز استفاده از کرم ضد آفتاب ضروری است (۶و۷).

در زمانی که آفتاب در بیشترین حد تابش خود است و اشعه فرابنفش بیشترین شدت را دارد، خطر آسیب به پوست بیشتر است و استفاده از وسایل حفاظتی ضروری است و نباید مستقیم در معرض نور خورشید قرار گرفت. با این حال، این بدان معنا نیست که صبح زود و اواخر بعد از ظهر بدون خطر هستند. از طلوع تا غروب آفتاب می‌بایست به محافظت از پوست اهمیت داده شود (۶).

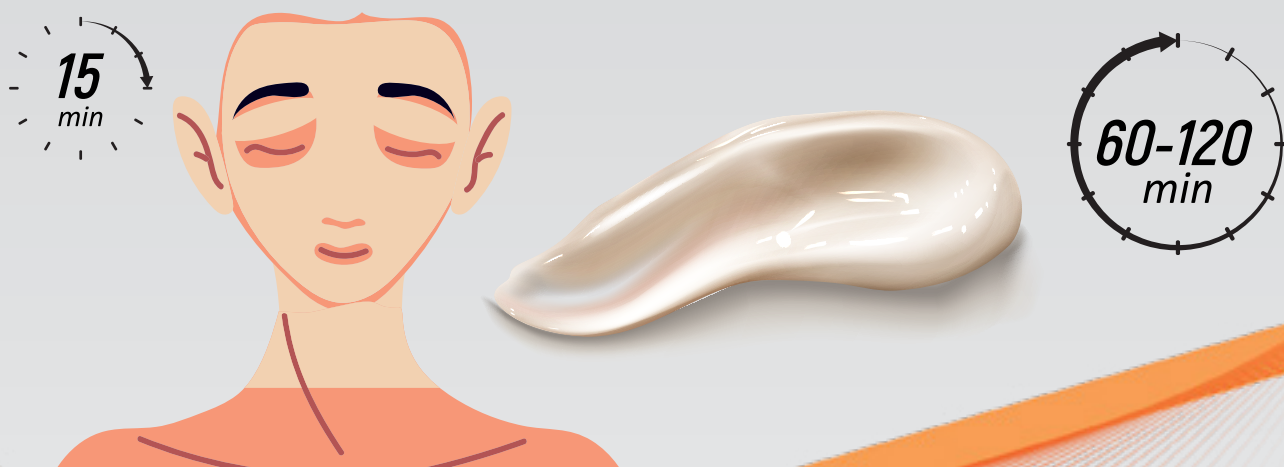
برای کاهش آسیب پوستی و سرطان‌های پوستی ناشی از آفتاب، استفاده از محصولات ضد آفتاب اکیدا توصیه می‌شود (۱) و به عنوان بخش مهمی از یک راهکار کلی محافظت از اشعه آفتاب است (۶و۷).

آب، ضد آفتاب را پاک می‌کند و همچنین پرتوهای فرابنفش را منعکس می‌کند؛ بنابراین اگر احتمال تعریق یا تماس با آب وجود دارد از کرم ضد آفتاب مقاوم در برابر آب (ضد آب) می‌بایست استفاده شود (۳).

در کنار دریاچه قدم زدن یا در تفریحاتی مانند اسکی، استفاده از ضد آفتاب اهمیت دو چندان دارد، زیرا شن، آب و برف سطوحی هستند که منعکس کننده اشعه فرابنفش هستند (۶و۷). فاکتور محافظت در برابر نور خورشید یا SPF معیاری برای اندازه‌گیری میزان محافظت از اشعه فرابنفش است (۳).

یک SPF کافی برای یک فرد می‌بایست با ظاهر، رنگ پوست و میزان قرار گرفتن در معرض آفتاب متناسب باشد (۸). استفاده از کرم‌های ضد آفتاب با SPF بالاتر، مدت زمان قرار گرفتن در معرض آفتاب را افزایش می‌دهد (۹). استفاده از ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰، ضروری است و این کرم حداقل ۹۷٪ از اشعه‌ها را مسدود می‌کند (۶و۳).

توصیه‌هایی که به مصرف‌کنندگان کرم‌های ضد آفتاب داده می‌شود این است که ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب، کرم ضد آفتاب را به میزان کافی در محل‌های در معرض آفتاب بمالند و یک الی دو ساعت پس از شروع قرار گرفتن در معرض آفتاب، کرم ضد آفتاب را در محل‌های در معرض آفتاب تمدید کنند (۱۱ و ۱۰). برای محافظت در برابر اشعه فرابنفش نباید تنها به کرم ضد آفتاب اعتماد کرد. پوشیدن لباس‌های مناسب به طوری که تمام سطح پوست را بپوشاند، ضروری است. همچنین، کرم ضد آفتاب را می‌بایست به تمام مناطق در معرض از جمله صورت، گردن و گوش‌ها مالید و از کلاه لبه پهن برای محافظت از صورت استفاده کرد. لازم به تاکید است که کرم ضد آفتاب هر ۲ ساعت یک بار نیازمند تجدید است زیرا اثر آن از بین می‌رود (۴).



منابع:

- ۱- ملکی، مسعود، ابراهیمی راد، محمد، لایق، پوران، گل محمد زاده، شیوا، صفائی، بیتا. بررسی صحت فاکتور حفاظت در برابر نور خورشید (SPF) از کرم‌های ضد آفتاب. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۱۳۸۸؛ ۵۲(۳): ۱۵۷-۱۶۴. doi: 10.22038/mjms.2009.5432
- ۲- پایگاه علمی جهاد دانشگاهی: ۸۴۵۱۷/https://www.sid.ir/blog/post: چرا-باید-در-روزهای-آبری-از-عینک-آفتابی-و-کرم-ضد-آفتاب-استفاده-کنیم-
- 3- NHS: <https://www.nhs.uk/live-well/seasonal-health/sunscreen-and-sun-safety/>
- 4- Gasparro FP, Mitchnick M, Nash JF. A review of sunscreen safety and efficacy. Photochem Photobiol. 1998 Sep;68(3):243-56. PMID: 9747581.
- 5- Burnett ME, Wang SQ. Current sunscreen controversies: a critical review. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2011 Apr;27(2):58-67. doi: 10.1111/j.1600-0781.2011.00557.x. PMID: 21392107.
- 6-MAYO clinic health system: <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/myth-or-fact-coconut-is-an-effective-sunscreen>
- 7-Associated skin care specialists(ASCS) : <https://www.associatedskincare.com/blog/no-sun-no-excuse-not-to-use-sunscreen#:~:text=Many%20people%20tend%20to%20think,aren't%20stopped%20by%20clouds>
- 8- Moloney, F.J., Collins, S. & Murphy, G.M. Sunscreens. Am J Clin Dermatol 3, 185-191 (2002). <https://doi.org/10.2165/00128071-200203030-00005>
- 9- Philippe Autier, Jean-François Doré, Sylvie Négrier, Danièle Liénard, Renato Panizzon, Ferdy J. Lejeune, David Guggisberg, Alexander M. M. Eggermont, For the European Organization for Research and Treatment of Cancer Melanoma Group, Sunscreen Use and Duration of Sun Exposure: a Double-Blind, Randomized Trial, JNCI: Journal of the National Cancer Institute, Volume 91, Issue 15, 4 August 1999, Pages 1304-1309, <https://doi.org/10.1093/jnci/91.15.1304>
- 10- Diffey BL. When should sunscreen be reapplied? J Am Acad Dermatol. 2001 Dec;45(6):882-5. doi: 10.1067/mjd.2001.117385. PMID: 11712033.
- 11- Petersen B, Wulf HC. Application of sunscreen--theory and reality. Photodermatol Photoimmunol Photomed. 2014 Apr-Jun;30(2-3):96-101. doi: 10.1111/phpp.12099. Epub 2014 Jan 6. PMID: 24313722.