

امروزه محافظت از پوست در مقابل اشعه آفتاب یکی از مسایل و مباحث جدی در بهداشت و سلامت پوست محسوب می شود. در کوهنوردی به دلیل فعالیت و تعریق در ارتفاعات و همچنین به دلیل شدت اشعه ماوراء بنفش در ارتفاع، محافظت از پوست و استفاده از کرم های ضد آفتاب ضرورت صد چندان می یابد. مطلب حاضر حاوی نکات مهمی درباره کرم های ضد آفتاب، نحوه انتخاب و نحوه استفاده از آنها می باشد.

کرم های ضد آفتاب بانگاهی کوتاه به آثار استفاده از کرم های ضد آفتاب بر بهداشت سلامت پوست و بارجوع به طرح درس های مختلف آموزشی فدراسیون کوهنوردی میتوان در بخش بهداشت فردی به اینگونه مسائل که اهمیت خاصی نیز داده شده اتفاق نظر داشته که در این بخش به طور کامل تر راجع به بهداشت پوست خواهیم پرداخت. خطرات خورشید: نور آفتاب از طول موج های متفاوتی تشکیل شده است که بر اساس آن نام گذاری می شوند. اشعه ماوراء بنفش طول موج خاصی از نور خورشید است که انواع متفاوتی دارد که یک نوع آن به نام اشعه ماوراء بنفش A ، عامل اصلی برنزه شدن است. جالب است که این اشعه از شیشه عبور نمیکند و جذب شیشه می شود. اول بامداد و هنگام غروب این اشعه در حداکثر شدت خود وجود دارد. بنابراین صبح و هنگام عصر بیشترین صدمه را به شما میرساند و می تواند اثرات مخرب خود را بر پوست شما باقی گذارد. نوعی دیگر از اشعه نوع B است که باعث برنزه شدن طولانی مدت پوست میشود. شما باید حوالی ظهر بیشتر مراقب این اشعه باشید چون شدت تابش آن در این ساعات بیشتر است. اشعه ماوراء بنفش نوع C از همه ستم کار تر است چرا که بیشتر سرطان های پوست و اکثر صدمات پوست را ایجاد می کند. وقتی آفتاب مهربان می شود: خورشید نیز همیشه نا مهربان نمی شود زیرا اثرات مفیدی نیز بر بدن انسان به جای می گذارد. آفتاب ملایم اثرات آرام بخشی بر روان دارد و به آرامش اعصاب کمک می کند. شاید شما هم تجربه کرده باشید که استراحت در نور آفتاب ملایم حوالی ظهر چه اثرات آرام بخشی دارد. آفتاب به گردش بهتر خون در پوست کمک کرده و فشار خون را کاهش میدهد. علاوه بر آن موجب تولید ویتامین D بیشتر در پوست شما میشود. نور خورشید با بسیاری از میکروب هایی که بر سطح پوست زندگی می کنند ناسازگار است و پوست را از وجودشان پاک می کند. با آفتاب پیر شوید: در طول مسیرهای راهپیمایی در مناطق مختلف بارها دیده ایم افرادی مانند کشاورزان و روستاییان که ساعات طولانی در زیر نور خورشید کار میکنند، پوستی به ظاهر پیرتر از سن خودشان دارند چون آفتاب پیر شدن پوست را تسریع می کند و آن را شدت می بخشد. رد پای آفتاب به شکل چین و چروک های عمیق بر سطح پوست باقی می ماند و در ناحیه گردن خود را به شکل آویزان شدن پوست نشان می دهد. اگر پوست به صورت طبیعی پیر شود این فرایند از حدود ۳۰ تا ۳۵ سالگی شروع می شود. پوست شکننده و نازک می شود و حالت ارتجاعی خود را از دست می دهد و کم کم پوست آویزان شده و چربی و رشته های ارتجاعی زیر پوست تحلیل رفته و چین های ریزی شبیه به کاغذ سیگار محاله شده بوجود می آید که با کشیده شدن پوست نا پدید میگردند. نور آفتاب در ایجاد کک و مک های پوستی نیز نقش دارد. کسانی که روی صورت و گونه هایشان کک مک دارند به خوبی میدانند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث بدتر شدن کک و مک ها و افزایش نا گهانی تعداد آنها میشود. نوع پوستتان را پیدا کنید: شاید توجه کرده باشید که پوست بعضی ها خیلی زودتر در برابر آفتاب می سوزد ولی خیلی ها دیرتر برنزه می شوند. پوست افراد مختلف در برابر نور خورشید پاسخ متفاوت میدهد، افرادی که پوستی بسیار سفید دارند خیلی سریعتر در برابر نور خورشید می سوزند، اما هیچگاه تیره و برنزه نمیشوند، در مقابل ، افرادی که پوست و موی روشن و چشمان آبی دارند و کمی هم کک و مک روی گونه دارند با اینکه سریعتر در نور خورشید می سوزند ولی فقط کمی برنزه می شوند. بیشتر ایرانیان در مقابل تابش نور خورشید کمی می سوزند و به آسانی تیره و برنزه می شوند. ولی اهالی جنوب کشور و بومیان بوشهر، خوزستان و هرمزگان به ندرت دچار آفتاب سوختگی می شوند و پوستشان به وضوح تیره و برنزه می شود. سیاه پوستان نیز که پوستی بسیار تیره دارند هرگز با آفتاب پوستشان نمی سوزد. SPF به چه معناست؟ SPF به معنی عامل محافظت کننده در برابر آفتاب بوده و مخفف عبارت Factor Sun Protection می باشد. ضد آفتاب ها بر حسب میزان SPF تقسیم بندی می شوند. در واقع ضد آفتاب ها از SPF ۲ آغاز و تا SPF ۶۰ و بالاتر ادامه می یابد. حال ببینیم وقتی گفته می شود SPF یک ضد آفتاب ۱۵ است به چه معناست. فردی را در نظر بگیرید که ضد آفتاب نزده و در برابر نور آفتاب قرار گیرد ، تقریباً بعد از ۲۰ دقیقه دچار آفتاب سوختگی در ناحیه ای می شود که آفتاب به آن تابیده است. حال اگر همین فرد ضد آفتابی با SPF ۱۵ استفاده نماید، ۱۵ x ۲۰ دقیقه طول خواهد کشید تا دچار همان میزان آفتاب سوختگی شود. به عبارت دیگر ضد آفتابی با SPF ۱۵ مانع بر خورد ۹۲ درصد از اشعه های مضر به پوست می شود. انتخاب کنید اغلب متخصصان پوست، ضد آفتاب های با SPF ۱۵ و بالاتر را توصیه می کنند، ولی مهمتر از اینکه SPF ضد آفتابی که استفاده می شود ۱۵ باشد یا ۶۰ ، این است که ضد آفتاب به درستی و بطور مرتب استفاده شود. یک ضد آفتاب با SPF ۱۵ به شرطی که مرتب استفاده شود و رد روز در فواصل معین تکرار شود، بسیار مؤثرتر از ضد آفتاب SPF ۶۰ است. اما با توجه به انواع متفاوتی از کرم های ضد آفتاب که

در بازار وجود دارد معمولاً شخص را در انتخاب نوع مناسب کرم دجار سردر گمی می سازند. بنابراین دانستن نکات کلیدی می تواند به شما کمک کند که با مطالعه ویژگی های آن کرم که روی بسته اش نوشته شده است نوع مناسب را انتخاب کنید. در نهایت یک ضد آفتاب خوب باید SPF بالای ۱۵ داشته باشد، باعث تحریک پوست نشود، به خوبی جذب پوست شده و انعکاس خوبی نیز داشته باشد، در سطح پوست به تعریق مقاوم باشد و با شست و شو به راحتی از بین نرود، به علاوه قدرت انعکاس و جذب کافی اشعه را نیز داشته باشد. شما نیز می توانید با توجه به نوع پوستتان و با کمک پزشک، ضد آفتاب مناسبی انتخاب کنید. اما در نظر داشته باشید که خریدن گرانتترین کرم و بالاترین SPF به معنی بیمه کردن پوست در برابر اشعه آفتاب نیست. مهمتر از نوع ضد آفتاب و میزان SPF آن استفاده مرتب و صحیح از آن می باشد. چند نکته مهم ۱- در هوای ابری هم حتماً باید از ضد آفتاب استفاده شود، چون ابرها نمی توانند اشعه ماوراء بنفش را جذب کنند و تقریباً در هوای ابری ۸۰ درصد این اشعه به پوست می رسد پس مثل روزهای آفتابی و حتی دقیقتر از آن باید از ضد آفتاب استفاده شود. ۲- در صورت شنا در استخرهای سرباز یا در محل هایی که در مقابل اشعه آفتاب هستید، باید از ضد آفتاب به ویژه انواع مقاوم به آب استفاده نمود و اگر مدت شنا زیاد بود به طور مرتب از ضد آفتاب استفاده شود. ۳- در صورت شستن صورت، تعریق زیاد و راهپیمایی در مسیرهای طولانی باید از ضد آفتاب دوباره استفاده شود. علاوه بر این توصیه میشود در صورتی که در مقابل آفتاب هستید حداقل هر ۲ تا ۴ ساعت دوباره ضد آفتاب بزنید. ۴- ضد آفتاب هایی که به اصطلاح ضد آفتاب هستند نسبت به بقیه انواع دیگر در برابر عرق کردن بیشتر دوام می آورند و اثر بهتری دارند. ۵- از آنجایی که اغلب افراد اولین باری که ضد آفتاب می زنند مقدار کافی از آن به پوست نمی مالند، به همین دلیل برخی متخصصان توصیه می کنند که در برابر آفتاب شدید هر یک ساعت یک بار ضد آفتاب تجدید شود. ۶- حمام آفتاب اصلاً چیز خوبی نیست (بلند مدت)، برنزه شدن در دو مرحله مجزا صورت می گیرد، مرحله اول مرحله سریع نامیده میشود که پوست در اثر تابش اشعه ماوراء بنفش برنزه می شود و رنگ آن خیلی سریع بر می گردد. در این مرحله ملانین یا ماده رنگی پوست زیاد نمی شود بلکه رنگ آن تیره تر می شود. مرحله دوم و نوع دیگر برنزه شدن حدود ۷۲ ساعت بعد رخ می دهد که طی آن ملانین ها یا رنگدانه های تیره در پوست ساخته میشود. حمام آفتاب بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعد از ظهر که شدت نور آفتاب حداکثر است کار درستی نیست. پوستتان را تا حدی برنزه کنید که موجب آفتاب سوختگی نشود. حمام آفتاب در صورتی که در دفعات زیاد گرفته شود موجب سرطانهای پوستی خطرناک می شود.