



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی، پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت

نقش ضد آفتاب در پیشگیری از سرطان پوست



تهیه کننده: فاطمه کبیریان راد کارشناس ارشد آموزش پزشکی

تایید کننده: دکتر سعید قربانی متخصص پوست

شماره سند: EL- ۸۸-۰۹

تاریخ صدور: ۱۴۰۴/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۱۱/۱۵

هنگامی که کودکان در بیرون از خانه و در معرض تابش مستقیم آفتاب هستند از کلاه لبه دار و لباس های آستین بلند استفاده کنند.



اهمیت استفاده از ضد آفتاب های دوران بارداری

استفاده از ضد آفتاب در حاملگی هیچ موردی ندارد؛ اما اولین کاری که باید قبل از خرید یک ضد آفتاب در دوران بارداری انجام دهید، خواندن ترکیبات آن ضد آفتاب در بروشور یا روی جعبه آن است. بهترین انتخاب برای یک خانم باردار ضد آفتابی با فیلتر فیزیکی محسوب می شود. در ضد آفتاب هایی که حاوی فیلترهای محافظتی شیمیایی هستند، احتمال آسیب به جنین وجود دارد، بنابراین به جای ضد آفتاب های حاوی مواد شیمیایی مانند اکسی بنزون، آووبنزون یا اکتینوکسات، به دنبال موادی مانند اکسید روی و دی اکسید تیتانیوم روی برچسب محصول باشید. بهتر است از ضد آفتاب های بدون عطر و خوشبوکننده استفاده کنید.

نحوه استفاده از ضد آفتاب

به طور کلی شما باید کرم و لوسیون های ضد آفتاب را ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید. حتماً تاریخ انقضاء ضد آفتاب های خود را نیز بررسی کرده و در صورت انقضاء، آن را دور بیندازید. بهتر است به دنبال ضد آفتاب هایی باشید که علاوه بر SPF با طیف گسترده، دارای خاصیت ضد پیری و همچنین مرطوب کننده باشند. نکته دیگر اینکه ضد آفتابی را انتخاب کنید که حداقل SPF 30 داشته و در برابر آب مقاوم باشد، همچنین در طیف گسترده UVA / UVB کار کند. توجه کنید کسانی که پوست خشک دارند باید ضد آفتاب را حتماً با مرطوب کننده استفاده کنند. افرادی که پوست حساس دارند باید ضد آفتاب را قبل از استفاده در نواحی مانند داخل آرنج یا پشت گوش امتحان کنند تا اطمینان حاصل شود که باعث تحریک پوست نمی شود.

ضد آفتاب برای کودکان

محافظت از پوست کودکان در برابر آفتاب، یکی از مهمترین کارهایی است که همه والدین باید انجام دهند. حتی کودکانی که پوست تیره تر دارند هم دچار آفتاب سوختگی می شوند و زمانی که بزرگ شوند، در معرض خطر سرطان پوست قرار می گیرند. خطر ابتلا به سرطان پوست صرف نظر از سن، جنسیت و نژاد برای هر کسی وجود دارد. بهتر است کودکان بالای ۶ ماه بین ساعات ۱۰ صبح تا ۲ بعد از ظهر در معرض آفتاب نباشند و در صورت قرار گرفتن در معرض آفتاب از لباس محافظ استفاده نمایند.

ضد آفتاب ها از کجا آمده اند؟

از دوران قرون وسطی، انسان به ارتباط بین آفتاب و آسیب های پوستی پی برده است. ضد آفتاب ها از دیرباز در اندازه های مختلف برای محدود کردن زمان قرار گرفتن در معرض نور خورشید مورد استفاده قرار گرفته اند. به نظر می رسد مصریان باستان نخستین انسان هایی بودند که با استفاده از سبوس برنج و گل های یاس، عصاره ای برای محافظت پوستشان ابداع کردند. یونانیان باستان از روغن زیتون و برخی از قبایل بومی آمریکا از عصاره نوعی کاج سوزنی برای محافظت از پوست استفاده می کردند. با این حال تولید ضد آفتاب به مفهوم امروزی به دهه ی ۴۰ میلادی پس از جنگ جهانی دوم باز می گردد. ضد آفتاب های اولیه مخلوطی از کره کاکائو و روغن نارگیل بود. از آن زمان تاکنون با پیشرفت علم و تکنولوژی فرمولاسیون کرم های ضد آفتاب پیشرفته تر و با کیفیت تر شده است.



۱

ساز و کار ضد آفتاب چیست؟

فیلترکننده های اشعه ماورا بنفش که ضد آفتاب نیز نامیده می شوند، عناصری هستند که در فرمول های محافظ نور خورشید وجود دارند و از طریق جذب، انعکاس یا پراکندگی انرژی با تابش خورشید مقابله می کنند. آنها بر اساس مکانیسم عمل خود به دو دسته طبقه بندی می شوند. ضد آفتاب های شیمیایی و ضد آفتاب های فیزیکی. ضد آفتاب های شیمیایی، اشعه ماورا بنفش را جذب نموده و آن را به انرژی گرمایی تبدیل می کنند که از پوست آزاد می شود. نمونه های معمول ضد آفتاب های شیمیایی شامل اوکتیل سالیسیلات و آووبنزن است. ضد آفتاب های شیمیایی در زیبایی فرد تاثیر به سزایی دارند و از این رو مورد استقبال بیشتری قرار می گیرند، بنابراین حساسیت و اثرات نامطلوب در این گروه از ضد آفتاب ها بیشتر دیده می شود. ضد آفتاب های فیزیکی که به صورت کرم های ضد آفتاب در بازار موجودند، با نور ماورا بنفش را پراکنده و منعکس کرده و در نتیجه از پوست محافظت می کنند. نمونه های متداول ضد آفتاب های فیزیکی شامل دی اکسید تیتانیوم و اکسید روی است. این ضد آفتاب ها دارای کمترین پتانسیل برای ایجاد حساسیت بوده و محافظت بالایی در برابر نور از خود نشان می دهند، بنابراین، برای افراد با پوست حساس مناسب ترند. اما ممکن است سفید کنندگی ناخوشایندی را نیز ایجاد نمایند.



۲

یکی از علت های اصلی سرطان های پوستی، چین و چروک پوست، پیری زودرس و همچنین لکه های پوستی تماس با اشعه آفتاب می باشد و یکی از بارزترین دلایل استفاده از کرم های ضد آفتاب جلوگیری از سرطان است. استفاده صحیح از کرم های ضد آفتاب استاندارد با SPF مناسب (۳۰ SPF و بالاتر) می تواند تا حدود زیادی خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهد. از طرفی بعضی از بیماری های ژنتیکی و استفاده برخی داروها می تواند باعث حساسیت به آفتاب شوند در نتیجه اهمیت استفاده از ضد آفتاب ها بیشتر می شود. اشعه ماورا بنفش باعث آسیب زودرس کلاژن و الاستین در پوست و در نتیجه ایجاد خطوط ریز و چین و چروک می شود. همچنین به سلول های تولید کننده رنگدانه به نام ملانوسیت آسیب می رساند. این در حالی است که استفاده منظم از ضد آفتاب به شما این امکان را می دهد که آسیب پوستی کمتری داشته و جوان تر به نظر برسید.



۳