



گردآوری: شاد. دات. کام

نامناسب، همه و همه، راه‌هایی آسان هستند که به سلامت پوست کمک می‌کنند؛ و البته «پیلینگ» هم یکی از همین روش‌ها است.

■ الفبای لایه‌برداری از پوست

پیلینگ همان لایه‌برداری از پوست است؛ که در واقع نوعی پوست‌کندن یا پوست‌انداختن است چرا که در این روش، لایه سطحی پوست به روشی برداشته می‌شود. لایه‌برداری از پوست را می‌توان به روش‌های متفاوتی انجام داد:

□ لایه‌برداری شیمیایی

در لایه‌برداری شیمیایی، برداشتن لایه سطحی

◀ از سرمای هوا تا بازار داغ پیلینگ

نخستین چیزی که در مبحث زیبایی پوست جلب توجه می‌کند، شفافیت و روشنی پوست است. خیلی‌ها تلاش می‌کنند پوست ناسالم خود را با انواع مواد آرایشی بپوشانند ولی در نهایت مشکلات پوستی‌شان از ورای آرایش‌ها نمایان می‌شود. شاید شنیده باشید که مصرف انواع میوه‌ها به سلامت پوست کمک می‌کند چرا که تغذیه مناسب یکی از آسان‌ترین راه‌هایی است که به شادابی و طراوت پوست ختم می‌شود. استفاده از کرم‌های ضدآفتاب و قرار نگرفتن در برابر نور خورشید، کنار گذاشتن غذاهای چرب و دور ریختن وسایل آرایشی

پوست با استفاده از مواد شیمیایی انجام می‌شود. این مواد شیمیایی معمولاً اسیدهایی هستند با درصدهای متفاوت؛ مانند آلفا هیدروکسی اسید (AHA)، تری کلرواستیک اسید (TCA) و فنل. AHA معمولاً از عصاره نیشکر تهیه می‌شود و بنابراین، ایمن ترین اسید برای درمان آسیب‌های خفیف پوستی است، در حالی که چین و چروک‌های عمیق‌تر و تیره‌تر و دانه‌های ناشی از تابش آفتاب را معمولاً با یک پیل TCA درمان می‌کنند. شاید شما هم دیده باشید که کرم‌های مخصوص پیلینگ در داروخانه‌ها و مراکز آرایشی و بهداشتی وجود دارد. مثلاً کرم‌های دارای AHA با ۱۵ درصد و کمتر، برای لایه‌برداری مناسبند. برای لایه‌برداری با استفاده از این کرم‌ها، باید هر شب آن را روی جاهایی از پوست که می‌خواهید لایه‌برداری شود بمالید تا این اسید به آرامی پوست را پوسته پوسته کند. لایه‌های پایین‌تر پوست به دنبال این عمل تحریک و به این ترتیب، چین و چروک لایه‌های پوست برطرف می‌شود. شایع‌ترین ماده‌ای که برای لایه‌برداری شیمیایی پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد «فنل» است. فنل باعث بهبود قابل توجه چین و چروک‌های خشن می‌شود و رنگدانه‌های نامنظم ناشی از تابش آفتاب و فرایند پیری را از بین می‌برد.

□ لایه‌برداری مکانیکی

در این روش، لایه‌های سطحی پوست به وسیله یک ابزار تراشنده از روی سطح پوست تراشیده می‌شوند. می‌توان این کار را به وسیله سمباده یا دستگاه دواری به نام «درم ابرشن» انجام داد.

دستگاه «میکرودرم ابرشن» از کریستال‌های آلومینیومی برای تراشیدن پوست استفاده می‌کند.

□ لایه‌برداری لیزری

معمولاً از لیزر دی اکسید کربن برای این منظور استفاده می‌شود. هنگامی که لیزر برای اولین بار از روی پوست عبور می‌کند، لایه سطحی پوست یا اپیدرم برداشته می‌شود و اگر استفاده از این لیزر با دقت انجام نشود، می‌تواند خطرناک باشد؛ چرا که نفوذ عمقی لیزر موجب از بین رفتن ضمایم پوست (مثل غدد عرق یا ضدچربی) می‌شود و در این صورت، خطر ایجاد اسکار یا جوشگاه دائمی در ناحیه تحت درمان، وجود خواهد داشت.

■ پیلینگ وارد می‌شود

متخصصان پوست به دلایل متفاوتی لایه‌برداری را به بیمارانشان پیشنهاد می‌کنند. بنابراین تشخیص با پزشک شما است که انجام این روش را برای مراقبت از پوستتان توصیه کند یا نه. از لایه‌برداری برای از بین بردن جای جوش‌ها از روی صورت هم می‌توان استفاده کرد. بنابراین اگر در دوران جوانی، صورتتان زیاد جوش می‌زده و این روزها جای بعضی از آن‌ها روی پوست صورتتان باقی مانده، می‌توانید از پیلینگ برای پاک کردن جای این جوش‌ها استفاده کنید.

برخی متخصصان پوست از لایه‌برداری برای از بین بردن لک صورت یا «ملاسما» استفاده می‌کنند. با این حساب، اگر شما از کسانی باشید که با قرار گرفتن در برابر نور خورشید، سر و کله کک و مک روی پوست صورت و گونه‌هایشان ظاهر

باقی می‌ماند. این جوشگاه‌ها ممکن است به دلیل مراقبت ناکافی از زخم، پس از لایه‌برداری نیز رخ دهند. گاهی فنل روی سلول‌های ملانوسیت اثر می‌گذارند و باعث می‌شود این سلول‌ها قابلیت ساخت ملانین (رنگدانه پوست) را از دست بدهند و در این شرایط، ممکن است پوست، نمای بی‌رنگی به خود بگیرد.

■ مراقبت‌های بعد از عمل

پس از پایان لایه‌برداری، باید در طول یک دروه ۲ هفته‌ای از پوستتان مراقبت کنید. مراقبت پس از لایه‌برداری با تری کلرواستیک اسید برحسب عمق لایه‌برداری، متفاوت است. معمولاً پس از انجام پیلینگ در مطب یا مراکز بهداشتی و زیبایی، پزشک دستورات لازم را برای مراقبت از پوست در اختیارتان می‌گذارد. به علاوه، ممکن است بروشورهایی به شما داده شود که در آن دستورالعمل‌های لازم در مورد مراقبت‌های بهداشتی پس از پیلینگ آمده است. معمولاً پس از پیلینگ، احساس خارش خواهید کرد و پوستتان قرمز خواهد شد و پزشک ممکن است برایتان وازلین یا پماد ترکیبی یا پانسمان تجویز کند. بیمارانی که تحت درمان با تری کلرواستیک اسید قرار می‌گیرند، لازم است به مدت ۳ تا ۵ روز تا بازسازی کامل لایه سطحی پوست، از مواد پوشاننده‌ای مانند کرم اوسرین (۴ تا ۵ بار در روز) استفاده کنند. فراموش نکنید که تا ۶ هفته بعد از پیلینگ نیز باید از مواجهه با نور خورشید خودداری کنید.

می‌شود، می‌توانید با لایه‌برداری از شر این لکه‌های کوچک خلاص شوید. از پیلینگ برای برداشتن جای سوختگی از روی پوست نیز استفاده می‌شود.

■ آن روی سکه پیلینگ

شاید شنیده باشید که انسداد و آبریزش از بینی جزء عوارض عمل جراحی بینی هستند. به‌طور کلی هر یک از اعمال جراحی زیبایی و مراقبت‌های زیبایی روی صورت و بدن، ممکن است دارای عوارضی باشند. بنابراین هنگامی که تصمیم دارید یکی از این کارها را برای زیباتر شدن انجام بدهید اول باید عوارض و فوایدش را بررسی کنید و در صورتی که دیدید فوایدش بر عوارضش می‌چربد آن عمل را انجام بدهید.

پیلینگ نیز دارای عوارضی است. تیره شدن پوست، شایع‌ترین عارضه لایه‌برداری با تری کلرواستیک اسید است که اگر پس از لایه‌برداری، مراقبت‌های لازم را انجام ندهید و خیلی زود در برابر نور خورشید قرار بگیرید، رخ می‌دهد. اگر شما سابقه پیدا شدن تب خال را روی پوست لب‌هایتان داشته باشید، باید بیشتر مراقب لایه‌برداری باشید و ۷ روز قبل از شروع لایه‌برداری تحت درمان پشگی‌رانه با داروهای ضدویروس قرار بگیرید. هنگامی که پوست بازسازی می‌شود و تعادل لایه‌های آن به هم می‌خورد، امکان پیدا شدن تب خال نیز وجود خواهد داشت.

گاهی هنگامی که از فنل برای لایه‌برداری استفاده می‌شود، جوشگاه‌هایی روی نواحی دور لب (به ویژه لب فوقانی) و اطراف فک پایین

■ آن‌ها با پوست چه کار می‌کنند؟

بهتر است پیلینگ در فصول سرد سال مثل پاییز و زمستان انجام شود تا امکان این که پس از آن پوستتان در برابر نور خورشید قرار گیرد کاهش یابد. معمولاً شما هنگام پیلینگ روی یک تخت دراز می‌کشید و چشمانتان را می‌بندید و لازم است که تا پایان کار نیز چشمانتان را باز نکنید. پزشک برای تمیز کردن پوست از الکل یا استون یا مخلوط آن‌ها استفاده می‌کند. بهتر است پوست به وسیله این مواد، با شدت پاک نشود چون باعث حساسیت و سوزش زیاد می‌شود. پوست معمولی تمیز و بدون آرایش برای پیلینگ سطحی، نیازی به پاک کردن ندارد. ماده پیلینگ به وسیله یک اپلیکاتور بزرگ یا با استفاده از پنبه، خیلی سریع به ترتیب روی پیشانی، گونه‌ها، بینی و اطراف دهان مالیده می‌شود. ماده پیلینگ معمولاً در نواحی دور چشم به کار نمی‌رود و در صورتی که ضایعات در پیشانی کم باشد و در گونه زیاد باشد، ماده پیلینگ اول روی گونه‌ها مالیده می‌شود.

اگر ضایعات متعددی داشته باشید، پیلینگ خیلی بهتر روی پوستتان جواب می‌دهد، نسبت به کسانی که لکه‌های خفیفی روی پوستشان دارند. ضمن این که پیلینگ برای افراد زیر ۱۸ سال و افراد خیلی پیر نیز مناسب نیست.

این عمل زیبایی می‌گیرند، سیگاری نباشند یا لااقل از مدتی قبل، سیگار را کنار بگذارند. متخصصان می‌گویند پوست‌های دارای زمینه روشن به این درمان بهتر جواب می‌دهند؛ به طوری که این درمان معمولاً به افراد سیاه پوست توصیه نمی‌شود. ولی خبر خوش این که پوست ایرانیان از هر نوعی روشن تا سبزه، معمولاً به پیلینگ نسبتاً خوب جواب می‌دهد.

قبل از پیلینگ مطمئن شوید که تمایل دارید این کار انجام بدهید چون معمولاً پزشکان این عمل را برای کسانی که ثبات فکری لازم یا تصمیم قطعی ندارند، انجام نمی‌دهند. اگر شما عصبی و مضطرب هستید یا وسواس دارید بهتر است از خیر پیلینگ بگذرید. به علاوه اگر پیش از این به بسیاری از داروهای پوستی و کرم‌های آرایشی حساسیت داشته‌اید یا قبلاً از ترتینوئین استفاده کرده‌اید و دچار قرمزی، سوزش و خارش شدید پوست شده‌اید باید بپذیرید که شما کاندیدای مناسبی برای عمل پیلینگ نخواهید بود؛ و آخرین نکته هم توجه به نوع پوستتان است. اگر شما پوست چربی دارید، بدانید که احتمالاً پیلینگ روی پوستتان جواب خواهد داد ولی اگر پوستتان خشک است، بهتر است چندان به پیلینگ امیدوار نباشید.

بیک تندرستی

■ نامزدهای دریافت پیلینگ

قبل از این که تصمیم به پیلینگ بگیرید، اول باید بررسی کنید که این عمل برای پوست شما مناسب است یا نه. بهتر است کسانی که تصمیم به انجام

◀ پرسش و پاسخ درباره رفع چروک با

تزریق بوتاکس (BOTOX)

چروک‌های صورت به دو دسته تقسیم می‌شوند:
۱ - چروک‌های فعال (Dynamic Wrinkles) که

■ چگونه چروک‌ها توسط بوتاکس برطرف می‌شود؟

مقدار کمی از بوتاکس توسط سوزن ظریف به داخله عضلات زیر چروک تزریق می‌شود، این باعث غیر فعال شدن عضله تولیدکننده چین می‌شود و نتیجتاً چروک فعال محو می‌شود. برای همین بوتاکس برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم بسیار عالی عمل می‌کند.

■ بوتاکس برای درمان چه مناطقی به کار می‌رود؟

کاربرد زیبایی بوتاکس در صورت اغلب برای برطرف کردن چین اخم (بین دو ابرو)، خطوط پیشانی و خطوط دور چشم است. تزریق در این مناطق بر لبخند بیمار هیچ اثری ندارد. احساس پوست در این مناطق کاملاً طبیعی است و تزریق بر عضلات نواحی دیگر هیچ اثری ندارد. نکته‌ای که باید توجه کرد این که بوتاکس حتماً باید برای چین‌های فعالی که عضله زیرشان دارند استفاده شود تا موثر واقع شود.

■ آیا تزریق بوتاکس درد دارد؟

با استفاده از بی‌حسی موضعی یا کمپرس یخ به مدت چند دقیقه محل تزریق تقریباً بی‌حس می‌شود بنابراین بیمار موقع تزریق فقط سوزش مختصری احساس می‌کند. بعد از تزریق هم با گذاشتن کمپرس یخ درد بیمار کاهش می‌یابد.

به دلیل وجود عضله در زیر آن‌ها به وجود می‌آید و این خطوط نتیجه سال‌ها خندیدن، اخم کردن و تغییر فرم عضلات صورت هستند.

۲- چروک‌های غیر فعال (Static Wrinkles) که به دلیل پروسه پیری و تغییرات محتویات درم پوست ایجاد می‌شود.

تزریق بوتاکس می‌تواند چروک‌های فعال را به شدت کم کند و به فرد چهره‌ای آرام و جوان‌تر بدهد. حدود ۲۰ سال قبل پزشکان از تزریق بوتاکس برای کنترل پلک زدن غیر ارادی و تیک‌های صورت استفاده کردند. حین استفاده از تزریق بوتاکس پزشکان متوجه شدند که بسته به محل تزریق بوتاکس چروک‌های فعالی که در پیشانی و اطراف چشم وجود داشت برطرف می‌شد.

این به دلیل فلج شدن عضلات زیر این چین‌ها بود. برای همین مقدار کمی از بوتاکس داخل عضلات زیر پوست تزریق شد و مشاهده کردند که طی ۷۲-۲۴ ساعت چروک‌های پیشانی و دور چشم کاهش شدیدی پیدا کرد و حتی تعدادی از بیمارانی که سردرد داشتند بهبود پیدا کردند.

■ بوتاکس چیست؟

بوتاکس فرم رقیق و خالص توکسین بوتولینوم است که در شل کردن عضلات بسیار موثر است. این دارو با اسامی تجاری مختلفی در بازار وجود دارد که معتبرترین آن‌ها BOTOX و Dysprot هستند. در این مقاله از کلمه بوتاکس به‌عنوان سم بوتولینوم استفاده شده است.

■ آیا تزریق بوتاکس عوارض دارد؟

متخصصین چشم پزشکی بیش از ۲۰ سال است که از تزریق بوتاکس استفاده می‌کنند، برای رفع چروک هم از سال ۱۹۹۰ تاکنون از تزریق بوتاکس استفاده می‌شود. با وجود این که بوتاکس سم است ولی عارضه جدی نداشته است. شایع‌ترین عارضه افتادن مختصر پلک است که جدی نیست. به دلیل تزریق مقدار بسیار کم، سم بوتولینوم در بدن پخش نمی‌شود. تزریق بوتاکس در مطب انجام می‌شود و بیمار بلافاصله به سر کار برمی‌گردد.

■ مزایای تزریق بوتاکس چیست؟

تزریق بوتاکس روش سریع و موثر برای رفع چروک است. مدت تزریق بوتاکس بین ۲۰-۱۰ دقیقه است. شروع اثر بوتاکس بین ۷-۴ روز است. مزیت دیگر این روش برگشت سریع به سر کار است، حتی موقع خروج بیمار از مطب نیز اثری از کاری که بر روی بیمار انجام شده مشاهده نمی‌شود. اثرات تزریق بوتاکس بسته به تعداد تزریق قبلی بین ۳-۹ ماه طول می‌کشد. اگر هر سه ماه به مدت یک سال تزریق بوتاکس انجام شود، به تدریج فواصل تزریق‌های بعدی بیشتر می‌شود یعنی عملاً با تزریق بوتاکس کمتر اثرات طولانی‌تری حاصل می‌شود. به‌طور کلی تزریق بوتاکس روشی ایمن و غیرجراحی برای جوان‌سازی پوست است.

■ چه کسی کاندیدای مناسب برای تزریق بوتاکس است؟

هر کسی که خواهان این است که چهره جوان‌تر

و کم چروک‌تری داشته باشد کاندیدای مناسبی برای تزریق است. مزیت تزریق بوتاکس این است که موقع خنده، اخم و تغییر فرم صورت چروک بیشتری در صورت ظاهر نمی‌شود. برای مادران باردار و شیرده و هم‌چنین بیماران عصبی تزریق بوتاکس ممنوع است.

علیرضا واعظ شوشتری

← SPF مناسب چیست؟

SPF مناسب چیست؟ اگرچه کلیه محصولات بهداشت و نظافت فردی و شوینده‌های مختلف به‌منظور بالا بردن سطح بهداشت در خانواده و هم‌چنین محافظت از پوست و مو در مقابل اثرات سوء زیست محیطی طراحی و تولید می‌شوند اما حتی بهترین محصولات از نقطه نظر ویژگی‌ها و کارایی آن‌ها، چنانچه به‌گونه‌ای صحیح مصرف نشوند، وظیفه اصلی خود را انجام نداده و مصرف نادرست آن‌ها معادل دور ریختن پول و ضرر رساندن به اقتصاد خانواده می‌باشد. در این سری مقالات کوتاه که اولین قسمت آن از نظراتان می‌گذرد، نحوه صحیح مصرف این محصولات توضیح داده خواهد شد.

اکنون با توجه به آغاز تابستان و فصل گرما و نیز به‌دلیل اهمیت محافظت از پوست در مقابل اشعه زیانبار خورشید، اولین بخش را به فرآورده‌های محافظت از پوست در مقابل نور آفتاب اختصاص داده‌ایم.

در رابطه با یک محصول یا فرآورده ضدآفتاب

است ولی مفهوم علمی و کاربردی این عدد، چنین است که اگر فرآورده‌های دارای عدد SPF متوسط ۲۵ باشد، این بدان معنی است که کاربرد چنین فرآورده‌ای ۲۵ بار بیشتر از حالت عدم مصرف آن به مصرف‌کننده پوشش می‌دهد. به عبارت دیگر، اگر فردی پس از ۱۰ دقیقه قرار گرفتن در آفتاب دچار قرمزی پوست شود، با استفاده از چنین فرآورده‌ای با فاکتور SPF متوسط ۲۵، این زمان به ۲۵۰ دقیقه افزایش خواهد یافت.

نکته مهم دیگر در رابطه با عدد (SPF) دامنه نوسانات آن می‌باشد به این معنی که (SPF) یک عدد مطلق نبوده و دارای دامنه تغییرات مثبت / منفی (+/-) بین ۲ تا ۵ واحد (برحسب روش اندازه‌گیری و قدرت آن)، خواهد بود. به همین دلیل منطقی‌تر می‌باشد که از واژه متوسط در این رابطه استفاده شود، با این تعریف باید توجه داشت که بین یک فرآورده با SPF متوسط ۲۰ و یا متوسط ۲۵، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و عملکرد آن‌ها بر روی پوست مصرف‌کننده چنین فرآورده‌هایی یکسان می‌باشد.

■ SPF مناسب برای یک فرآورده ضدآفتاب چیست؟

باید به این نکته توجه داشت که بیش از ۹۹ درصد از مردم با فرآورده‌های ضدآفتاب با عدد SPF متوسط ۲۵ الی ۳۰، حداکثر محافظت قابل قبول یعنی بیش از ۹۷ درصد را به دست خواهند آورد. منوط به آن که استفاده از فرآورده در فواصل زمانی قابل قبول تجدید شود، به خصوص پس از

مهمترین مطلبی که باید مورد توجه قرار گیرد قدرت مقابله آن با نور آفتاب یا بهتر بگوییم فاکتور محافظت از پوست آن فرآورده می‌باشد که با عدد (SPF) تعریف می‌شود.

■ SPF یعنی چه؟

SPF که مخفف Sun Protection Factor می‌باشد به معنی فاکتور محافظت از خورشید (نور خورشید) می‌باشد. این عدد بیانگر قدرت این محصولات برای مقابله با نور خورشید بوده و نیز به عنوان عامل مقایسه در محصول از این نظر مورد استفاده قرار می‌گیرد. هر قدر این عدد از نقطه نظر کمیت، بزرگتر باشد، فرآورده قوی‌تر بوده، محافظت بیشتری را فراهم می‌نماید.

روش‌های گوناگونی برای اندازه‌گیری این فاکتور در کشورهای مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد که تفاوت‌های گاهاً عمده‌ای با یکدیگر داشته و به همین دلیل می‌تواند برداشتی گمراه‌کننده در اختیار مصرف‌کننده قرار دهد. صرف‌نظر از روش به کار گرفته شده، عمدتاً اندازه‌گیری‌ها یا بر روی موجودات زنده صورت می‌گیرد که به این دسته از اندازه‌گیری‌ها (in-vivo) گفته می‌شود و یا آن که با شبیه‌سازی پوست انسان و نیز استفاده از لامپ‌هایی که نور خورشید را شبیه‌سازی می‌نمایند، عدد SPF یک فرآورده ضدآفتاب اندازه‌گیری می‌شود که بدیهی است که دقت این نوع اندازه‌گیری‌ها بستگی به میزان دقت در شبیه‌سازی نور خورشید و نیز بافت و پوست انسان خواهد داشت. تشریح روش‌های اندازه‌گیری از بحث این مقاله خارج

در امان نمی‌باشند. امروزه متخصصان و پزشکان پوست، استفاده مستمر، در تمام فصول سال، از یک فرآورده ضدآفتاب یا SPF متوسط ۱۵ راه، قویاً و برای کلیه افراد، اعم از زنان و مردان، پیشنهاد می‌نمایند.

■ چرا اشعه خورشید زیان‌آور می‌باشد؟

در نور آفتاب دو نوع اشعه ماورای بنفش (Ultra Violet) یا (UV) به اختصار وجود دارد که یکی را (UVA) و دیگری را (UVB) می‌نامند. این دو اشعه از نقطه نظر طول موج متفاوت بوده و از نقطه نظر اثر آن‌ها بر روی پوست، UVA را اشعه «پیرکننده» پوست می‌نامند چرا که باعث پیری زودرس پوست می‌شود. اشعه UVA قابلیت نفوذ بیشتری در پوست داشته و به همین دلیل بافت پوست را به‌طور بنیانی تخریب می‌نماید که پیری زودرس و ایجاد چین و چروک یکی از اثرات تخریب بافت پوست می‌باشد. هم‌چنین در نور آفتاب مقدار اشعه UVA بیشتر از UVB می‌باشد. از تفاوت‌های مهم دیگر بین این دو نوع اشعه، نقش و تأثیر نور خورشید در عملکرد آن‌ها می‌باشد، به این معنی که اثر تخریبی (سوزاندن) اشعه UVB با کاهش زاویه تابش نور، کم شده و در نتیجه تأثیر (UVB) در بعدازظهرها، به مراتب کمتر از اثر تخریبی آن در وسط روز می‌باشد. اما در مورد اشعه UVA، نه تنها اثر سوء آن با زاویه تابش خورشید تغییر نمی‌کند، بلکه اثر آن در تمام فصول سال نیز ثابت می‌ماند. این بدان معنی است که در زمستان‌ها که به‌طور کلی زاویه تابش خورشید بر روی یک کشور کاهش می‌یابد و در

شنا در دریا و یا استخر و یا خوابیدن در آفتاب به‌منظور برنزه شدن پوست این مساله بسیار مهم می‌باشد. با توجه به این مطلب که چیزی به‌عنوان محافظت صددرصد، وجود ندارد، برای اکثر قریب به اتفاق مردم استفاده از عدد SPF بالاتر لزومی نداشته مگر آن‌که با تجویز متخصص و پزشک پوست صورت گرفته باشد. بنابراین از مصرف خودسرانه فرآورده‌های ضدآفتاب با SPF بالاتر از متوسط ۳۰ جدا باید پرهیز شود.

■ آیا همه افراد نیاز به محافظت در مقابل نور آفتاب دارند؟

یک باور و گمان غلط در بین مردم شایع است و آن این است که تنها در صورتی که در زیر نور آفتاب و به قصد آفتاب گرفتن می‌خواهیم، نیاز به استفاده از کرم و یا لوسیون ضدآفتاب داشته و این نیاز فقط برای خانم‌ها و بانوان می‌باشد و یا فقط کسانی که پوست آن‌ها روشن می‌باشد نیاز به این محصولات خواهند داشت باید به این مطلب توجه داشت که توانایی طبیعی و مادرزادی پوست برای محافظت از خود، در مقابل اشعه خورشید، بستگی به مقدار موجود از یک ماده شیمیایی به نام (ملانین) در پوست خواهد داشت که این مقدار موروثی می‌باشد به این معنی که از یک نسل، به نسل بعدی منتقل می‌شود. از نقطه نظر قومیت، افراد با پوست روشن، مقدار کمتری ملانین در پوست خود در مقایسه با افراد با پوست تیره (به‌طور ذاتی) دارا می‌باشند اما هیچ‌کس، حتی آن‌هایی که تیره‌ترین رنگ پوست را دارند، از اثرات زیان‌بار اشعه آفتاب

را کاهش داده و یا تشدید می‌کند؟ ما می‌دانیم که تنها درصد کمی از تغییرات متأثر از سن در پوست از جمله چروک خوردن آن ناشی از گذر طبیعی عمر می‌باشد. بیشترین درصد تغییرات منجر به پیری زودرس، در نتیجه تأثیر عوامل زیست‌محیطی و از همه آن‌ها مهم‌تر، اشعه خورشید می‌باشد، اما نباید از اثرات سوء آلاینده‌های موجود در هوا بر روی پوست، غافل شد. یکی از مهم‌ترین راه‌هایی که اشعه خورشید زیان خود را به پوست می‌رساند، با ایجاد «رادیکال‌های آزاد» در بدن می‌باشد.

رادیکال‌های آزاد، مولکول‌های تخریب‌کننده‌ای هستند که باعث عمل اکسیداسیون در پوست می‌شوند، به همان صورت که بدنه ماشین در معرض هوا، دچار زنگ‌زدگی شده و با یک سیب قاچ خورده از سفید به قهوه‌ای، تغییر رنگ می‌دهد. حاصل عمل اکسیداسیون، ایجاد تغییرات در رنگدانه‌های پوست و شکسته شدن مولکول‌های (کلاژن) و (الاستین) می‌باشد که این مولکول‌ها، برای سفت و جوان ماندن پوست و جلوگیری از شل و آویزان شدن آن، ضروری می‌باشند. از بین رفتن این مولکول‌ها شل شدن پوست و چروک خوردگی آن را باعث می‌شوند.

از آن‌جا که رادیکال‌های آزاد، در نتیجه تأثیر مواد آلاینده در هوا و دود سیگار هم تولید شده و هم‌چنین از سوخت و ساز مولکول‌ها در بدن (متابولیسم طبیعی) نیز به‌عنوان محصولات جانبی، به‌وجود می‌آیند، لذا به‌طور طبیعی، در بدن ما، مواد مخصوص مبارزه با رادیکال‌های آزاد که به آنتی‌اکسیدان معروف می‌باشند، وجود دارد.

نتیجه (UVB) به مراتب کمتر آسیب می‌رساند، اما اثر مضر و تخریب‌کننده (UVA) حتی در زمستان‌ها هم پوست بدن ما را تهدید می‌کند.

یک نکته مهم و قابل توجه دیگر، این مطلب است که همه ما بیشترین زمان تماس با نور خورشید را، در طول ایام سال، در زمان‌هایی داریم که ظاهراً هیچ کوششی برای در تماس بودن با آن، از روی قصد، نمی‌نماییم. این زمان‌ها شامل زمان حرکت و رفت‌وآمد در خیابان، رانندگی، باغبانی، پیاده‌روی می‌باشد. هم‌چنین کار کردن در زیر نور فلورسنت و عبور از کنار ساختمان‌هایی که دیوار سیمانی یا بتونی دارند نیز، عامل دیگری برای اشعه (UVA) بر روی بدن ما می‌باشد. به همین دلیل است که متخصصان بهداشت و سلامت پوست، استفاده مستمر در تمام طول ایام سال، از یک کرم، یا لوسیون محافظت از پوست در مقابل اشعه UVA و UVB را با عدد SPF متوسط ۱۵، قویاً برای همه افراد، اعم از زنان و مردان، پیشنهاد نموده‌اند.

در این‌جا لازم است به‌طور اختصار به نوع دیگری از اشعه که در نور آفتاب وجود دارد، یعنی اشعه (IR) یا (مادون قرمز) اشاره کرد. حقیقت امر این است که ما هنوز اطلاع دقیقی از اثرات سوء این اشعه بر روی پوست نداریم و طبیعتاً به درستی نمی‌دانیم چگونه خود را در مقابل آن محافظت نماییم. علی‌رغم ادعاهایی که بر روی برخی محصولات ضدآفتاب نوشته می‌شود، تنها اثرات اشعه (UVA) و (UVB) به دقت و به‌طور کامل مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته‌اند. اما، مکانیزم عملکرد اشعه UVA در ایجاد پیری زودرس چگونه است و چه عواملی آن

نسبت به نور خورشید افزایش خواهد داد و بنابراین در صورت مصرف هر کدام از داروهای فوق می‌باید دقت بیشتری در مصرف به موقع و مداوم فرآورده‌های ضدآفتاب نمود.

و بالاخره این مطلب را باید ذکر کرد که در فصل تابستان و در زمان شنا در دریا با استخر در فواصل زمانی استفاده از فرآورده‌های ضدآفتاب بهتر است برای چند دقیقه از محصولاتتی که برای بعد از تماس مستمر با آفتاب، فرموله شده‌اند و به کرم‌ها و یا لوسیون‌های بعد از آفتاب (After Sun) معروف می‌باشند استفاده نمود تا تنش و فشاری را که پوست در زیر نور آفتاب متحمل شده، کاهش داده و پوست را به حالت اولیه آن، قبل از استفاده مجدد از کرم یا لوسیون ضدآفتاب برگرداند مواد مخصوصی که محصولات (پس از آفتاب) به کار رفته، باعث برطرف شدن (عطش) پوست شده و جذب بهتر مواد ضدآشعه‌های UVA و UVB را به دنبال خواهد داشت.

منبع:

ماهنامه اقتصاد خانواده

«ملانین» که به‌طور طبیعی در پوست ما وجود دارد، یکی از منابع تولید این مواد «آنتی‌اکسیدان» می‌باشد و به همین دلیل است که اولین مقاومت و لایه دفاعی بدن ما در مقابل نور خورشید و جلوگیری از اثرات مخرب «رادیکال‌های آزاد» همان «ملانین» می‌باشد که قبلاً به آن اشاره گردید. وجود برخی ویتامین‌های دوستدار پوست در بدن‌ها، از جمله ویتامین‌های A، C و E به کاهش عملکرد رادیکال‌های آزاد کمک می‌کند اما همه ما به کمک برای مبارزه با این مولکول‌های مخرب، یعنی رادیکال‌های آزاد، از طریق استفاده صحیح از فرآورده‌های ضدآفتاب احتیاج داریم. تحقیقات مدرن نشان داده که استفاده مستمر از فرآورده‌های ضدآفتاب نه تنها جلوی زیان اشعه آفتاب را می‌گیرد، بلکه عملاً به ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده پوست کمک می‌کند.

یک نکته مهم دیگر را باید در نظر داشت و آن اینکه مصرف برخی از داروها، نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها آنتی‌هیستامین‌ها، مسکن‌های ضد درد و داروهای ضدافسردگی و ضد «آرتروز» حساسیت ما را