مصرف ضد آفتاب در کودکان

ترجمه: دکتر ندا پیمان

داروساز

هر ساله بیش از ۱/۳ میلیون مورد جدید از بیماری سرطان پوست در کشور آمریکا تشخیص داده می‌شود. نور آفتاب عامل اکثر سرطان‌های پوست به‌خصوص ملانوما یعنی نوع بدخیم این بیماری می‌باشد. از آن‌جا که حدود ۸۰ درصد آسیب‌های پوستی ناشی از آفتاب قبل از ۱۸ سالگی ایجاد می‌گردد، ضروری است که بچه‌ها را از همان دوران کودکی در برابر اثرات مضر آفتاب محافظت کرد. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف فرآورده‌های ضدآفتاب در کودکان می‌تواند آن‌ها را در برابر سرطان پوست در بزرگسالی محافظت کند.

در تحقیقی که نتایج آن توسط انجمن پوست آمریکا در ۱۴ ژوییه ۲۰۰۰ منتشر شده، نشان داده‌اند که مصرف ضدآفتاب‌های وسیع‌الطیف میزان بروز خال در کودکان را که یکی از عوامل خطر ملانوما می‌باشد، کاهش می‌دهد. ملانوما رشد غیرقابل کنترل ملانوسیت‌ها می‌باشد و معمولاً از یک خال نشات می‌گیرد. تعداد زیاد خال یک عامل خطر مهم برای ایجاد ملانوما است. اکثر خال‌ها در دوران کودکی در اثر تماس با آفتاب شکل می‌گیرند.

تحقیق مذکور بر روی ۴۵۸ کودک دبستانی در مقاطع اول و چهارم در ونکوور (دانشگاه British Columbia) انجام گرفته است. در این مطالعه، ۲۲۲ کودک به‌عنوان گروه درمانی انتخاب شدند و به والدین آن‌ها آموزش دادند که هنگام خروج کودک از منزل از یک ضدآفتاب وسیع‌الطیف با SPF=۳۰ بر روی مناطقی از بدن وی که در معرض آفتاب

پی‌در پی ۱۸۲/ ۱۴۲

می‌باشند، استفاده کنند. ۲۳۶ کودک به‌عنوان گروه شاهد انتخاب گردیدند که هیچ‌گونه ضدآفتابی مصرف نمی‌کردند و هیچ‌گونه توصیه‌ای به والدین آن‌ها در خصوص محافظت کودک در برابر آفتاب نشد.

این مطالعه ۳ سال به‌طول انجامید و در پایان مشاهده گردید که تشکیل خال در کودکان گروه درمانی کمتر از گروه شاهد می‌باشد. این تحقیقات همچنین نشان داد که کودکان دارای کک و مک که در گروه درمانی قرار داشتند، نسبت به کودکان دارای کک و مک گروه شاهد ۳۰ تا ۴۰ درصد خال‌های جدید کمتری را نشان داده‌اند. از این رو، همان‌طور که مصرف ضدآفتاب برای تمام کودکان ضروری است، برای کودکان دارای لک‌های پوستی مهم‌تر می‌باشد.

هم خال و هم لک‌های پوستی احتمال ابتلا به ملانوما را افزایش می‌دهند و این احتمال در کسانی که هم خال و هم لک دارند، بیشتر می‌باشد. تشکیل خال در بچه‌هایی که دارای کک و مک می‌باشند حتی با شدت پایین آفتاب هم ممکن است ایجاد گردد. تحقیق مذکور اهمیت مصرف ضدآفتاب در کودکان را برای محافظت آن‌ها در برابر سرطان پوست نشان می‌دهد.

انجمن پوست آمریکا برای تاثیر بهتر ضدآفتاب‌ها نکات زیر را توصیه می‌کند:

۱ـ از یک ضدآفتاب وسیع‌الطیف با حداقل SPF=۱۵ استفاده شود.

۲ـ چنانچه فرد باید در روز به مدت بیش از ۲۰ دقیقه در معرض آفتاب قرار گیرد، باید حتماً ضدآفتاب مصرف کند.

۳ـ هنگام مصرف ضدآفتاب به سایر نقاط بدن که با لباس پوشانده نمی‌شوند، مانند گوش‌ها و دست‌ها نیز توجه گردد.

۴ـ ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از بیرون رفتن از ضدآفتاب استفاده شود.

۵ـ مصرف مقدار کافی ضدآفتاب در هر بار برای پوشاندن کامل مناطق باز بدن لازم است.

۶ـ هر ۲ ساعت یک‌بار از ضدآفتاب استفاده گردد. همچنین پس از شنا و یا کارهای سخت نیز نیاز به تجدید ضدآفتاب می‌باشد.

۷ـ از برنزه کردن پوست توسط نور چه در منزل و چه در معرض آفتاب خودداری گردد.

منبع

American Academy of Dermatology.