

## در مورد کرم های ضد آفتاب چه می دانید؟

### SPF یا فاکتور محافظت از نور خورشید چیست؟

SPF که به صورت یک عدد بر روی کرم های ضد آفتاب درج شده است به نحوی میزان محافظت کرم ضد آفتاب از پوست را در برابر فرابنفش (UVB) نشان می دهد. برای مثال SPF 30 پوست را در برابر ۹۷٪ فوتون ها محافظت می کند. SPF 50 پوست را در برابر ۹۸٪ فوتون ها محافظت می کند.



با افزایش میزان SPF تا ۸۰-۹۰٪ قیمت کرم های ضد آفتاب به طور چشمگیری افزایش می یابد این در حالی است که درصد محافظت آن از SPF 50 تا ۹۰ فقط به میزان ۱-۲ درصد افزایش می یابد که میزان چشمگیری نیست. بنابراین کرم های گران قیمت با SPF های ۸۰-۹۰ یا بالاتر ترجیح چشم گیری نسبت به کرم های با SPF 30 یا ۴۰ ندارند.

نکته ی دیگری که در مورد کرم های ضد آفتاب باید مد نظر داشته باشید استفاده از میزان کافی کرم است. برای مثال کرم مورد نیاز برای پشت هر دست یک بند انگشت است. یک بند انگشت یعنی کرم به طول یک بند انگشت و ضخامت پنج میلیمتر باشد. برای کف دست ها این میزان نیم بند انگشت است.

بیشتر مردم کمتر از میزان لازم مثلاً ۲/۱ یا ۴/۱ کرم مورد نیاز را جهت محافظت پوست استفاده می کنند که میزان محافظت را بسیار کم می کند. برای مثال مصرف کرم با SPF 30 به اندازه ی نصف میزان لازم کارایی کرم را تا حد SPF 5/5 پایین می آورد. برای تأثیر مناسب بهتر است کرم ضد آفتاب ۳۰ دقیقه قبل از این که در معرض نور آفتاب قرار بگیرید استفاده شود. باید توجه داشت مصرف کرم های ضد آفتاب هر ۳ ساعت باید تجدید شود.