چه زمانی ضد آفتاب بزنیم؟

تمام آنچه باید از ضد آفتاب‌ها بدانید...!

■ نور خورشید برکات بسیاری برای انسان دارد و در واقع حیات انسان وابسته به نور خورشید است، این نور علاوه بر اینکه گرمای هوا را تضمین می کند، اثرات آنتی میکروبیال و ضد افسردگی دارد، اما در عین حال، تابش مستقیم آن یکی از عوامل تخریب پوست است، در واقع این نور در تمام فصول سال می تواند آسیب‌های جدی به پوست رسانده و باعث بیماری‌های پوستی یا حتی سرطان شود.

گروه بهداشت و سلامت– این آسیب‌ها در تابستان چند برابر می شود، پس در این فصل باید مراقبت از پوست را جدی تر گرفت و یکی از راه های مراقبت از پوست، استفاده از انواع ضدآفتاب است. کرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه مضر خورشید محافظت می کند، بر این اساس باید جزئی جدایی ناپذیر از وسایل بهداشتی مورد استفاده توسط هر فرد باشد.

استفاده از ضد آفتاب برای بعضی ها خیلی جدی است و اسکناس های فراوانی را صرف خرید انواع مختلف آن که البته قطعا خارجی و ساخت بهترین شرکت های تولیدکننده مواد آرایشی بهداشتی است می کنند و گروهی که تعدادشان چند برابر گروه قبلی است، گهگاه از ضد آفتاب استفاده می کنند، اگر زورشان برسد ضد آفتاب گرانتر و اگر نرسد یک مدل ارزانترش را ترجیح می دهد، اما گروه سومی که تعدادشان چندین برابر دو گروه قبلی است، اصلا از ضد آفتاب یا هر پوشش دیگری برای محافظت از پوست شان استفاده نمی کنند. در این میان متخصصان پوست و مو بر لزوم استفاده از ضد آفتاب تاکید دارند و حالا که فصل گرما فرا رسیده و خورشید با تمام توان بر ما می تابد بد نیست که از ضد آفتاب ها به عنوان یکی از مهمترین اختراعات بشر برای محافظت از پوست و البته نحوه استفاده از آنها بیشتر بدانیم، بر این اساس، پای صحبت دکتر افسانه قیومی متخصص پوست، مو و زیبایی، نشستیم. دکتر قیومی اظهار کرد: نور خورشید جریان خون را افزایش داده و فشار خون را کاهش می‌دهد و در خون سازی نیز نقش بسزایی دارد. او با بیان اینکه یکی از تاثیرات آفتاب بر بدن انسان سنتز ویتامین D است و این اتفاق در پوست صورت می گیرد، افزود: از طرفی نور خورشید اثرات نامطلوبی نیز دارد که این اثرات ناشی از وجود اشعه UV در این نور است. این اشعه از سه قسمت تشکیل شده است که شامل UVA و UVB و UVC است. خوشبختانه اشعه UVC به دلیل وجود لایه اوزون به سطح زمین نمی‌رسد، اما UVA و UVB به سطح زمین می‌رسند و وارد پوست انسان می‌شوند. عضو انجمن علمی پوست، مو و لیزر ایران، آمریکا و اروپا، در ادامه به اثرات کوتاه مدت و بلند مدت اشعه نور خورشید بر پوست پرداخت و افزود: اثرات کوتاه مدت شامل کم آبی، قرمزی و آفتاب سوختگی و اثرات بلند مدت شامل حساسیت به آفتاب، سرطان‌های پوست، ضخیم شدن پوست، خشکی بیش از حد، لک‌ها و چروک‌های پوستی است. او بیان کرد: بر این اساس، قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید علاوه بر اینکه در کوتاه مدت موجب سوختگی و آفتاب سوختگی و لک‌های صورت می‌شود، در طولانی مدت باعث ایجاد سرطان های پوستی و پیری پوست خواهد شد. استفاده از ضدآفتاب‌ها به صورت منظم و مستمر علاوه بر محافظت از پوست در مقابل آفتاب سوختگی موجب می‌شود تا در طولانی مدت بتوانیم از بروز سرطان های پوستی و پیری پوست جلوگیری کنیم، البته با مصرف منظم ضدآفتاب ممکن است سطح ویتامین D در بدن کاهش پیدا کند که می‌توان این کمبود را مصرف مکمل‌ها از قبیل قرص ویتامین D جبران کرد. وی در ادامه درخصوص اشعه های UVA و UVB، اظهار کرد: اشعه UVB موجب آفتاب سوختگی می‌شود، اما نفوذ موثری در داخل پوست ندارد و در واقع اثرات کوتاه مدتی که شامل آفتاب سوختگی است را در پوست انسان ایجاد می کند اما اشعه UVA نفوذ بیشتری در پوست دارد و در طولانی مدت منجر به عوارض بلندمدتی خواهد شد که شامل چروک و لک‌های پوستی و ایجاد سرطان‌های پوستی می‌شود. دکتر قیومی در خصوص شدت اشعه UV نیز گفت: شدت اشعه UVB در ماه های گرم سال به مراتب بیشتر است پس انسان در فصل تابستان از نظر آفتاب سوختگی در معرض ریسک بیشتری قرار داشته و باید استفاده از ضدآفتاب را جدی‌تر بگیرد، اما شدت اشعه UVA در تمام فصول سال یکسان است پس اشعه UVA همان قدر که در فصل بهار موجب چروک صورت می‌شود در زمستان نیز به همین منوال است و به همین دلیل است که توصیه می‌شود استفاده از ضدآفتاب در تمام فصول سال انجام شود چرا که اشعه UVA در تمام فصول به میزان یکسان وارد پوست شده و اثرات طولانی مدتی را برجای می گذارد.

چه زمانی ضد آفتاب بزنیم؟

وی ادامه داد: همچنین میزان شدت اشعه UVB در ساعات گرم روز بیشتر بوده و باید نکات حفاظتی را در ساعات بین ۱۰ صبح تا چهار عصر برای جلوگیری از آفتاب سوختگی بیشتر رعایت کنیم اما شدت اشعه UVA در تمام طول روز یکسان است و به همان میزان که اشعه UVA در ابتدای صبح وارد پوست می‌شود به همان میزان هم در نیمه و پایان روز به پوست وارد شده و در نتیجه توصیه می‌شود که استفاده از ضدآفتاب‌ها در تمام طول روز انجام شود. این پزشک متخصص پوست، مو و زیبایی در ادامه با اشاره به اینکه ویتامین D با جذب اشعه UVB در بدن ساخته می‌شود، افزود: اگر هر فردی دو الی سه بار در هر هفته به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه کل صورت و دست‌ها از آرنج به پائین را در معرض اشعه نور خورشید قرار دهد، میزان کافی از ویتامین D در بدن او ساخته می‌شود. البته سنتز ویتامین D وابسته به نور خورشید نیست. از طرفی بخشی از نیاز بدن به این ویتامین از طریق خوراکی در غذاهایی شامل ماهی سالمون، قارچ، میوه‌ها، شیر و لبنیات که سرشار از این نوع ویتامین هستند، باید تامین شود. افراد بویژه در فصل تابستان که بیشتر از ضدآفتاب‌ها استفاده کرده و سعی می کنند در ساعات آفتابی کمتر در بیرون از منزل حضور داشته باشند، باید مصرف غذاهای سرشار از ویتامین D را افزایش دهند.

SPF چیست؟

وی درخصوص تاثیر ضدآفتاب‌ها نیز گفت: تاثیر ضدآفتاب ها بر اساس SPF یا همان "Sun Protection Factor" به معنای فاکتور محافظت از خورشید (نور خورشید) است که معمولا بر روی ضدآفتاب‌ها درج شده و درصد فاکتور حفاظتی ضد آفتاب در مقابل اشعه UVB در قالب عدد SPF است بر روی ضدآفتاب‌ها درج می‌شود. وقتی بر روی ضدآفتاب عدد ۳۰ SPF ذکر شده بدان معناست که این محصول حدود ۹۶ درصد توان محافظت کنندگی در برابر آفتاب دارد و وقتی که ۵۰ SPF ذکر شده باشد این توان حدود ۹۸ درصد خواهد بود.

او بیان کرد: فاکتور محافظتی UVA به صورت جداگانه بر روی ضدآفتاب درج می‌شود، بعضی از ضدآفتاب‌ها نیز فقط SPF دارند و در برابر UVA از پوست حفاظت نمی کنند، البته اخیرا اکثر ضدآفتاب ها فاکتور حفاظتی UVA را نیز ذکر می کنند. اگر ضدآفتابی SPF بالای ۱۵ داشته باشد و فاکتور حفاظتی در برابر UVA را نیز داشته باشد، در طولانی مدت باعث کاهش ریسک سرطان‌های پوست خواهد شد و اگر SPF زیر ۱۵ یا بالای ۱۵ بوده و UVA را پوشش ندهد باعث کاهش ریسک سرطان و پیری پوست نمی‌شود چون UVA نقش بسیار مهمی در ریسک سرطان ها و پیری پوست دارد و باید ضدآفتابی انتخاب کرد که UVA و UVB را همزمان پوشش دهد. دکتر قیومی در پاسخ به این پرسش که چه نوع SPF برای شهرهای ایران کافی است، گفت: معمولا در ایران SPF بین ۳۰ تا ۶۰ مناسب است که فاکتور حفاظتی بین ۹۶ تا ۹۸ درصد را برای انسان ایجاد می کند و البته بهتر است از ضدآفتابی استفاده شود که UVA را نیز پوشش دهد.

طریقه مصرف ضدآفتاب

وی به طریقه مصرف ضدآفتاب نیز اشاره کرد و گفت: هر فردی باید به نسبت نوع پوستی که دارد ضدآفتاب را انتخاب کند که می‌توان در این زمینه از پزشک متخصص پوست کمک گرفت. ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از خروج از منزل بهتر است که ضدآفتاب بر روی سطح پوست استفاده شود و هر دو الی سه ساعت تمدید شود. به گفته وی، استفاده یک بند انگشت ضدآفتاب برای پوشش پوست تمامی سطح پوست ضروری است ولی معمولا ضدآفتاب ها به میزان لازم استفاده نمی‌شوند که در این صورت تاثیر SPF نصف می شود. مثلا اگر نصف بند انگشت از ضدآفتاب SPF ۳۰ استفاده شود، در واقع ضدآفتابی با SPF ۱۵ مورد استفاده قرار گرفته است در حالی که برای رساندن SPF به میزان مورد نظر و تاثیرپذیری مطلوب باید به اندازه کافی بر روی پوست قرار بگیرد.

لزوم استفاده مستمر از ضدآفتاب برای اطفال بالای ۶ ماه

او استفاده منظم و مستمر ضدآفتاب برای اطفال بالای ۶ ماه را توصیه کرد و گفت: یک نوع ضدآفتاب فیزیکال نیز برای افرادی که بیماری‌های پوستی دارند وجود دارد که البته به دلیل سنگینی زیادی که بر روی پوست دارد استفاده از آن کمی دشوار است اما حفاظت لازم را برای افرادی که بیماری‌های پوستی دارند و بیماری آنها در مقابل آفتاب تشدید می‌شود را ایجاد می کند. این پزشک متخصص پوست، مو و زیبایی در خصوص استفاده از ضدآفتاب ایرانی یا خارجی نیز گفت: خوشبختانه ضدآفتاب‌های مناسب با برندهای مختلف در ایران از SPF ۳۰ به بالا تولید می شود که پوشش UVA نیز دارند و افراد می‌توانند از ضدآفتاب تولید ایرانی نیز استفاده کنند.

چه نوع ضد آفتابی برای استفاده مستمر مناسب است

وی تصریح کرد: افراد باید ضدآفتابی را انتخاب کنند که از نظر شرایط مالی بتوانند به صورت منظم و مستمر در تمام ساعات روز و در تمام فصول سال از آن استفاده کنند. اینکه ضدآفتابی تهیه شود که صرفا در فصل تابستان و به صورت مقطعی استفاده شود، تاثیری برای حفاظت از پوست ندارد و باید ضدآفتابی را انتخاب کرد که در تمام فصول سال و تمام زمان روز که افراد بیرون از منزل هستند، مورد استفاده قرار گیرد. او در خصوص استفاده از ضدآفتاب در محیط منزل نیز گفت: اشعه UVB از شیشه عبور نکرده و وارد منزل نمی‌شود، اما اشعه UVA از شیشه عبور می کند و چنانچه منزل‌تان آفتاب‌گیر است یعنی نور خورشید مستقیما وارد منزل شده و در معرض نور آفتابی قرار دارید که از شیشه عبور کرده باید بدانید این نور حاوی UVA است و ساعاتی که در معرض نورخورشید هستید باید از ضدآفتاب استفاده شود، در غیر این صورت در خارج از منزل و در تماس مستقیم با اشعه UVA از ضدآفتاب استفاده کنید.

دکتر قیومی به نکات کلی برای جلوگیری از آفتاب سوختگی در فصل تابستان اشاره کرد و گفت: استفاده از محافظت‌های پوششی در مقابل نور خورشید نظیر کلاه، لباس آستین بلند، دستش و عینک ضروری است. در کنار این موارد استفاده از ضدآفتاب با نظر پزشک با نحوه مصرفی که بدان اشاره شد باید حتما انجام شود. برای جلوگیری از کم آبی پوست نیز باید در فصل تابستان از مایعات فراوان و محصولات غذایی حاوی ویتامین D استفاده شود. وی در پایان درخصوص داشتن پوستی سالم چنین توصیه کرد: پوست بدن انسان وسیع‌ترین عضو است و به عنوان سد دفاعی در مقابل انواع ارگانیسم‌ها عمل می کند، برای داشتن پوستی سالم همانند بقیه اعضای بدن باید تلاش کنیم تغذیه سالم، مصرف مایعات کافی، خواب مناسب و کنترل استرس داشته باشیم. پوست صورت و دست‌ها به علت تماس مکرر با نور خورشید، شوینده‌ها و آلاینده‌های محیطی بیشتر در معرض خطر و آسیب هستند، به همین منظور استفاده از شوینده‌های مناسب، ضدآفتاب و پوشش‌های مناسب همانند کلاه و دستکش توصیه می‌شود.

آنچه مبتلایان سرطان قبل از تزریق واکسن کرونا باید بدانند

گروه بهداشت و سلامت–تزریق واکسن کرونا یا عدم تزریق آن از اصلی ترین دغدغه های مبتلایان به سرطان است و این بیماران باید بدانند که صرف نظر از هر نوع درمان، می توانند واکسن کرونا را دریافت کنند.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به طور کلی تمام بیماران مبتلا به سرطان باید در اولویت دریافت واکسن کرونا باشند.

تصمیم گیری در مورد زمان بندی واکسیناسیون کووید–۱۹ در بیماران دچار بدخیمی، باید به صورت فرد به فرد و تحت مشاوره پزشک معالج انجام شود.

نکته قابل توجه این است که اگر سرطان فعال یا بدخیمی هماتولوژیکی دارید که نیاز به شیمی درمانی دارد یا در پنج سال گذشته تومور تشخیص داده شده داشته اید، ممکن است خطر ابتلا به بیماری کرونا شدید در شما افزایش داشته باشد و احتمالاً برای واکسیناسیون Covid–۱۹ در اولویت قرار خواهید گرفت.

صرف نظر از هر نوع درمانی که بیماران مبتلا به سرطان دارند می توانند واکسن کرونا را دریافت کنند و تزریق واکسن مانعی برای ادامه درمان نیست.

بطور کلی در صورتی که شرایط بیمار به گونه ای باشد که بتوان شیمی درمانی را به تعویق انداخت، جهت حفظ کارایی واکسن، بهتر است دو هفته قبل از شروع شیمی درمانی، واکسیناسیون کووید–۱۹ انجام شده باشد.

البته در اکثر موارد شیمی درمانی بیماران را نمی توان به تاخیر انداخت. در چنین شرایطی بیمار می تواند در دوره شیمی درمانی نیز واکسن را دریافت کند، اما توصیه می شود در همان روزهایی که بیمار شیمی درمانی می شود واکسن تزریق نشود و قبل از آن انجام شود.

اگر پیش از تزریق واکسن، شیمی درمانی کرده اید، پیشنهاد می شود واکسن را وقتی گلبول های سفید خون در حد طبیعی قرار دارند، انجام دهید.

برای بیمارانی که در شرف تکمیل سیتوتوکسیک درمانی هستند، توصیه می شود اولین دوز واکسن پس از اتمام درمان و تفکیک دوره نادر تجویز شود.

اگر شیمی درمانی سیتوتوکسیک یا ایمونوتراپی دریافت می کنید، برخی از متخصصان پیشنهاد می کنند که واکسن ۱۵ روز پس از درمان و ۷ روز قبل از درمان بعدی که مربوط به سه رژیم هفتگی است، تجویز شود.

از طرف دیگر، توصیه می شود واکسیناسیون بین چرخه شیمی درمانی و دور از دوره نادر انجام شود (دوره شمارش خون، معمولاً ۷–۱۴ روز پس از درمان، اما این ممکن است بسته به درمان خاص متفاوت باشد).

در صورت جراحی برنامه ریزی شده، بهتر است حداقل یک هفته قبل از عمل، واکسیناسیون انجام شود. واکسیناسیون را می توان در هر زمان از عمل، با شمارش بهینه گلبول های سفید انجام داد.

اگر در گذشته واکنش شدید آلرژیک به واکسن های دیگر یا داروهای تزریقی را تجربه کرده اید یا انواع خاصی از آلرژی دارید، این موضوع را با پزشک در میان بگذارید، زیرا ممکن است راهنمایی متفاوت باشد.

این میوه‌های کم‌قند را هر روز با خیال راحت بخورید

گروه بهداشت و سلامت– در رژیم های لاغری برخی از افراد، میوه ها نقش پررنگی دارند. درست است که میوه برای بدن ضروری و لازم است و دارای فیبر و آنتی اکسیدان است، ولی اگر ندانیم هر میوه‌ای تا چه حد قند دارد و آن را بدون اندازه مصرف کنیم نه تنها وزنمان کم نمی‌شود بلکه اضافه وزن هم پیدا می کنیم.

خوردن میوه به علت وجود فیبر، آنتی اکسیدان و دیگر خواص طبیعی آن همیشه مفید است اما دقت کنید که تنها انواع خاصی از میوه ها را بدون نگرانی از میزان قند آنها می توانید مصرف کنید، بخصوص اگر مبتلا به دیابت باشید:

تمشک:

هر فنجان تمشک تنها ۵ گرم قند دارد. تمشک سرشار از فیبر است و مصرف آن به احساس سیری طولانی مدت و جلوگیری از اضافه وزن کمک می کند.

توت‌فرنگی:

اگرچه طعم شیرینی دارد ولی بسیار کم قند است. یک فنجان توت فرنگی خام تنها ۷ گرم شکر دارد و بیش از ۱۰۰ درصد میزان نیاز روزانه شما به ویتامین ث را تامین می کند.

کیوی:

غنی از ویتامین ث و کم قند است. هر یک کیلو کیوی تنها ۶ گرم قند به بدن شما می رساند. شما می توانید کیوی را در تمام طول سال در فروشگاه های مواد غذایی یافت کنید.

گریپ‌فروت:

یکی از میوه های خانواده مرکبات است و در هر نیمی از آن تنها ۹ گرم شکر وجود دارد. شما می توانید گریپ فروت را با خیال راحت در وعده صبحانه میل کنید.

آووکادو:

یک عدد آووکادوی خام تنها یک گرم شکر دارد. چربی های سالم موجود در این میوه، به احساس سیری طولانی مدت کمک می کنند.

هندوانه:

این میوه تابستانه در هر فنجان ۱۰ گرم شکر دارد. شما می توانید با مصرف هندوانه، مقادیر زیادی آهن به بدن برسانید.

خربزه:

سرشار از ویتامین آ است. یک فنجان خربزه خردشده حاوی کمتر از ۱۳ گرم قند است. البته قند این میوه از سایر میوه ها کمی بیشتر است.

پرتقال:

یک میان وعده شیرین بدون کالری و شکر و سرشار از ویتامین ث است. یک پرتقال معمولی کمتر از ۱۲ گرم قند و فقط ۷۰ کالری دارد.

هلو:

هر یک عدد هلوی متوسط کمتر از ۱۳ گرم شکر دارد و یک گزینه عالی برای کسانی است که از دیابت رنج می برند.

دلایلی ساده اما قانع کننده برای مصرف پسته

گروه بهداشت و سلامت– پسته در سراسر جهان به دلیل طعم و فواید متعددی که دارد مشهور است و بدن از خوردن روزانه این نوع آجیل سود می‌برد.

پسته حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی زیادی از جمله فسفر، تیامین، مس، منگنز و پتاسیم است که به عملکرد عصب و عضله‌ها کمک می کند.

پسته همچنین منبع عالی ویتامین B۶ است که به تنظیم قند خون و هموگلوبین در بدن کمک می کند.

این آجیل پرطرفدار حاوی درصد بالایی از آنتی اکسیدان‌ها به ویژه لوتئین و زاگزانتین است که برای سلامت چشم مهم هستند.

علاوه بر این، پلی فنول‌ها و توکوفرول‌ها دو نوع دیگر آنتی اکسیدان موجود در پسته هستند که با بیماری‌های قلبی و سرطان مقابله می‌کنند.

گزارش شده است که انواع آنتی اکسیدان‌ها از آسیب رسیدن به سلول‌ها در بدن جلوگیری می‌کنند.

همچنین گفته می‌شود که پسته به دلیل کاهش کالری در مقایسه با سایر آجیل ها، به کاهش وزن کمک می‌کند و احساس سیری را افزایش می‌دهد.

از پسته می‌توان به روش‌های مختلفی لذت برد و آن را به تنهایی یا همراه با ماست مصرف کرد.

توصیه می‌شود برای جلوگیری از مصرف زیاد نمک، بعضی اوقات به صورت خام مصرف شود.

دکه مطبوعات

KishIslandIT
تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴