

نحوه مراقبت از پوست کودک در مقابل آفتاب گرم تابستان

برای کودکان هم کرم ضد آفتاب بزنید

اطراف لب و چشم‌ها نیز خط قرمز کرم‌های ضد آفتاب محسوب می‌شوند. برای کودکان کم‌سن و سال‌تر، ترجیحاً از کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی استفاده کنید.

کرم ضد آفتاب یا کرم دفع پشه؛ ابتدا کدام یک را استفاده کنیم؟

اگر لازم است که هر دو فراورده را برای کودکان مصرف کنید، پیشنهاد می‌کنیم که ابتدا کرم ضد آفتاب را بزنید و بعد از ۲۰ دقیقه، کرم دفع پشه را. به هیچ عنوان این دو محصول را با هم استفاده نکنید.

چه موقع از روز اشعه‌های خورشیدی قوی‌تر و آسیب‌زننده‌تر هستند؟

معمولاً در فصل تابستان توصیه می‌شود که از ساعت ۱۱ صبح تا ۳ عصر، کودک را از منزل بیرون نبرید و حتی الامکان اگر به هر دلیل مجبور شدید که از منزل بیرون بروید، کودک را در سایه نگاه دارید چون در این ساعت اشعه‌های خورشیدی در قوی‌ترین حالت خود هستند و طبعاً آسیب جدی به پوست کودک وارد می‌کنند.

اقدامات لازم در صورت آفتاب‌سوختگی کودکان

❖ کودک را در سایه یا داخل منزل نگاه دارید. ❖ مایعات زیادی به او بدهید تا بنوشد. ❖ چند مرتبه در روز و هر بار به مدت خیلی کوتاه، کودک را در وان یا لگن آب خنک بگذارید. دوش آب خنک یا کمپرس آب سرد نیز گزینه‌های دیگری هستند که می‌توانید چند بار در روز اجرا کنید.

❖ به محض اینکه کودک را از زیر دوش یا وان حمام بیرون آوردید، با یک کرم مرطوب‌کننده غیر معطر تمام بدن وی را چرب کنید. ❖ برای تسکین درد و سوزش کودک می‌توانید به او استامینوفن یا ایبوپروفن بدهید. فقط دقت کنید که مصرف ایبوپروفن برای کودکان زیر ۶ ماه به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. در ضمن مصرف قرص اسپیرین نیز نه برای کودک مناسب است و نه نوجوان. ❖ تحت هیچ شرایطی قسمت‌هایی از پوست که دچار سوختگی شده‌اند را تا بهبود کامل در معرض خورشید قرار ندهید.

❖ اگر سوختگی ناشی از آفتاب خیلی وسیع و جدی بود، به سرعت با پزشک مشورت کنید. معمولاً در آفتاب‌سوختگی‌های شدید، ۱۰ درصد از بدن تاول می‌زند، پوست بی‌رنگ و سرد می‌شود، بیمار عطش زیادی دارد، پوست ورم می‌کند و تنفس سریع می‌شود. علائمی همچون درد شدید خصوصاً در ناحیه چشم‌ها، لرزش بدن، تب، حالت تهوع، استفراغ، کمبود شدید آب بدن، سرگیجه، تاری دید و... از دیگر نشانه‌های آفتاب‌سوختگی شدید هستند. ■



اگر کرم ضد آفتاب شیمیایی استفاده می‌کنید، آن را نیم ساعت قبل از خروج کودک از منزل، روی پوستش بزنید. به این ترتیب کرم زمان کافی برای تشکیل سد محافظ را در برابر آفتاب، محصولات کرم‌های گران‌قیمت خریداری کنید. کرم‌های گران‌قیمت، الزاماً همیشه کرم‌های خوبی نیستند. هنگام خرید کرم ضد آفتاب برای کودکان، لازم است معیارهایی را در نظر داشته باشید:

❖ در مرحله نخست به برچسب طیف گسترده (Broad Spectrum) روی محصول دقت کنید. کرم ضد آفتاب طیف گسترده به محصولی گفته می‌شود که پوست را هم در برابر اشعه UVA و هم اشعه UVB محافظت می‌کند اما تفاوت بین این دو نوع اشعه فرابنفش خورشید در چیست؟ نور خورشید دو نوع اشعه مضر فرابنفش UVA و UVB دارد که به زمین می‌رسند و قرار گرفتن بیش از حد در معرض این دو اشعه، باعث سرطان پوست می‌شود. علاوه بر سرطان پوست، این دو نوع اشعه منجر به موارد زیر می‌شوند: ❖ اشعه UVA می‌تواند باعث پیری زودرس پوست، چین و چروک و لکه‌های پیری شود. به خاطر داشته باشید که این اشعه از شیشه پنجره عبور می‌کند. ❖ اشعه UVB علت اصلی آفتاب‌سوختگی است، اما این اشعه نمی‌تواند از شیشه پنجره عبور کند.

❖ در مرحله دوم، برای محافظت از لب‌ها، از بالم لب یا همان نرم‌کننده لب کمک بگیرید. دقت کنید که SPF محصول کمتر از عدد ۳۰ نباشد. همان‌طور که می‌دانید SPF مخفف فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید است و اشاره به مقدار زمانی دارد که شما می‌توانید در مقابل نور خورشید بدون آفتاب‌سوختگی قرار بگیرید. ❖ اگر کودکان پوست سفیدی دارد، توصیه می‌شود که این عدد از ۳۰ بالاتر باشد. البته لازم به یادآوری است کودکانی که پوست تیره‌ای دارند نیز باید در مقابل اشعه‌های خورشید به بهترین شکل ممکن محافظت شوند. در حقیقت تیرگی رنگ پوست دلیلی برای بیمه شدن از عوارض

کرم ضد آفتاب خیلی سخاوتمند نباشید! البته این موضوع به سن کودک بستگی دارد ولی به‌طور کلی می‌توان گفت که با توجه به سن کودک ۱۵ تا ۳۰ میلی‌لیتر کرم برای پوشاندن تمام قسمت‌هایی از بدن که در معرض آفتاب هستند، کفایت می‌کند. با این حال به هیچ عنوان کرم ضد آفتاب را دور چشم‌ها نزنید چون ممکن است منجر به سوزش، تحریک و سوختگی پوست حساس این ناحیه شود.

❖ از فصل بهار تا فصل پاییز، به محض اینکه شاخص اشعه‌های ماورای بنفش UV به عدد ۳ یا بیشتر می‌رسد، لازم است به فکر محافظت از پوست دلبندتان در برابر اشعه‌های خورشیدی باشید، بنابراین با شروع بهار، کرم ضد آفتاب و نیز یک کلاه مناسب برای او تهیه کنید تا زمانی که بیرون از منزل است، از آنها استفاده کند.

آیا مصرف کرم‌های ضد آفتاب برای نوزادان مجاز است؟ از آنجایی که پوست نوزادان نسبت به بزرگسالان بسیار حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر است، بالطبع به سرعت نیز دچار آفتاب‌سوختگی خواهد شد. اگر کودکان کمتر از ۶ ماه سن دارد، حتی الامکان در ساعات ۱۱ صبح تا ۳ عصر، او را از منزل بیرون نبرید. اگر به دلایلی مجبور به خروج از منزل شدید، کودک را در سایه نگاه دارید. به این ترتیب که یک کلاه لبه پهن برای او در نظر بگیرید و لباس‌هایی سبک و گشاد برای وی انتخاب کنید طوری که بازوها و پاهای وی را کاملاً بپوشانند.

اگر به هر دلیلی نمی‌توانید کودکان را در سایه نگاه دارید، ترجیحاً بهتر است که مقدار بسیار کمی کرم ضد آفتاب مصرف کنید. در گذشته پزشکان بر این باور بودند که کرم‌های ضد آفتاب برای کودکان زیر ۶ ماه مناسب نیستند چون این گروه پوست بسیار حساس و لطیفی دارند اما امروزه در پی مطالعات گسترده‌ای که در این

حیطه انجام گرفته است، متخصصان پوست کرم ضد آفتاب را برای این گروه از کودکان نیز مجاز می‌دانند اما فقط برای قسمت‌هایی از پوست که با لباس پوشانده نمی‌شوند. ناحیه

کند و بعد کرم را مصرف کنید. همواره به یاد داشته باشید فراورده‌هایی که در برابر رطوبت مقاوم هستند، تاثیر و کارایی خود را حتی در آب نیز حفظ می‌کنند اما بعد از بیرون آمدن از آب باید دوباره کرم ضد آفتاب را تجدید کنید.

❖ حتی زمانی که هوا ابری هست نیز باید کرم ضد آفتاب را برای کودکان استفاده کنید چون اشعه‌های خورشید این قابلیت را دارند که از ابرها عبور کنند. ❖ از فصل بهار تا فصل پاییز، به محض اینکه شاخص اشعه‌های ماورای بنفش UV به عدد ۳ یا بیشتر می‌رسد، لازم است به فکر محافظت از پوست دلبندتان در برابر اشعه‌های خورشیدی باشید، بنابراین با شروع بهار، کرم ضد آفتاب و نیز یک کلاه مناسب برای او تهیه کنید تا زمانی که بیرون از منزل است، از آنها استفاده کند.

لباس‌های بلند از تابش آفتاب به پوست جلوگیری می‌کنند

اگرچه کرم‌های ضد آفتاب برای مراقبت از پوست در برابر آفتاب فوق‌العاده‌اند اما لباس‌های بلندی که بافتی فشرده دارند نیز گزینه‌های خوبی در این خصوص هستند. برای پوشاندن سر کودکان، از کلاه‌های لبه پهن کمک بگیرید چون این نوع کلاه‌ها همزمان سر، صورت، گوش‌ها و نیز گردن وی را کاملاً پوشش می‌دهند. جالب است بدانید که امروزه در بازار، لباس‌ها و کلاه‌هایی موجودند که به‌طور خاص ضد اشعه‌های ماورای بنفش UV خورشید هستند.

چه میزان کرم ضد آفتاب برای کودک مصرف کنیم؟

هنگامی که بحث کودکان در میان است، معمولاً توصیه می‌شود که در مصرف

این ماده وارد جریان خون نمی‌شود در حالی که گروهی دیگر عقیده‌ای معکوس دارند.

کرم ضد آفتاب و واکنش‌های آلرژیک

اگر بدن کودکان به کرم ضد آفتاب مصرفی حساسیت نشان داد، ممکن است که علت آن وجود ماده‌ای به نام «کسی بنزن» باشد. به همین دلیل تا حد امکان از کرم ضد آفتاب فیزیکی استفاده کنید تا شیمیایی. برای اطمینان از اینکه کرم ضد آفتاب انتخابی شما برای کودکان، حاوی این ماده نباشد، حتماً حین خرید محصول، مواد سازنده آن را با دقت مطالعه کنید. البته «پارابن» نیز یکی دیگر از موادی است که ممکن است حساسیت‌زا باشد اما معمولاً از این ماده در تولید کرم‌های ضد آفتاب استفاده نمی‌شود.

زمان مصرف کرم ضد آفتاب

❖ اگر کرم ضد آفتاب شیمیایی استفاده می‌کنید، کرم را تقریباً نیم ساعت قبل از خروج کودک از منزل، روی پوستش بزنید. به این ترتیب کرم زمان کافی برای تشکیل سد محافظ را روی پوست در اختیار دارد. اگر کرم ضد آفتاب فیزیکی برای کودکان استفاده می‌کنید، وی می‌تواند بلافاصله بعد از استعمال کرم از منزل خارج شود. هنگام زدن کرم، گوش‌ها، زانو‌ها، پشت زانو‌ها و نیز ساق پاها را از یاد نبرید.

❖ اگر قصد بیرون بردن کودکان را دارید، به هیچ عنوان از روغن بچه برای مرطوب‌سازی پوست وی استفاده نکنید. این روغن، تاثیر آفتاب را تشدید می‌کند و ممکن است زمینه را برای آفتاب‌سوختگی شدیدتر و سریع‌تر فراهم کند. ❖ هر ۲ ساعت یک بار کرم ضد آفتاب کودکان را تجدید کنید. هنگامی که کودک از آب خارج می‌شود یا با عرق می‌کند، ابتدا پوست را خشک

نور خورشید نیست.

❖ اگر کودکان داروی خاصی مصرف می‌کنند، حتماً از پزشک یا داروساز سوال کنید که SPF بالا برای او توصیه می‌شود یا نه چون برخی از داروها، پوست را در برابر نور خورشید حساس‌تر و آسیب‌پذیرتر می‌کنند. ❖ ضد آفتابی که تهیه می‌کنید، حتماً به شکل کرم باشد و نه اسپری چون استفاده از نوع اسپری آن در زمانی که باد می‌وزد هم سخت است و هم اینکه کارایی لازم را ندارد. علاوه بر این، هنوز کاملاً مشخص نیست که این نوع اسپری‌ها برای سیستم تنفسی خطری به دنبال نداشته باشند. اگر کرم ضد آفتاب در دسترس ندارید و تمایل دارید که از نوع اسپری آن استفاده کنید، حتماً نخست روی دست‌هایتان اسپری کنید و سپس دست‌ها را به پوست کودکان بزنید.

ضد آفتاب‌های فیزیکی یا شیمیایی

به‌طور کلی دو نوع کرم ضد آفتاب موجود است؛ ضد آفتاب‌های شیمیایی و ضد آفتاب‌های فیزیکی که از زینک اکساید یا دی‌اکسید تیتان تشکیل شده‌اند. با این حال جالب است بدانید که این دو گروه تاثیر یکسانی ندارند. ضد آفتاب‌های شیمیایی اشعه‌های خورشیدی را جذب می‌کنند حال آنکه ضد آفتاب‌های فیزیکی این اشعه‌ها را منعکس می‌کنند. براساس مطالعات انجام‌شده، می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که کرم‌های ضد آفتاب فیزیکی که حاوی زینک اکساید هستند، از لایه محافظ پوست عبور نمی‌کنند، در حالی که ضد آفتاب‌های شیمیایی حاوی موادی هستند که در پوست نفوذ می‌کنند و در نهایت جذب خون می‌شوند. البته در خصوص دی‌اکسید تیتان پزشکان هنوز به نتیجه واحدی نرسیده‌اند؛ عده‌ای بر این باورند که

نور آبی و افزایش سرعت پیری پوست

تخصصی از نور آبی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پوست هم استفاده می‌شود. با این حال، دکتر کنت مارک، متخصص پوست و زیبایی در نیویورک و کلرادو هشدار می‌دهد که نور آبی می‌تواند نشانه‌های پیری مانند لک پوستی یا هایپرپیگمنتیشن، خیرگی کلانژن، قرمزی، التهاب، تورم و استرس اکسیداتیو در قالب رادیکال‌های آزاد را افزایش دهد.

به گفته دکتر فاربر، یافته‌های تحقیقاتی نشان داده‌اند که نور آبی باعث شکل‌گیری گونه‌هایی از اکسیژن واکنش‌پذیر می‌شود، به کلانژن صدمه می‌زند و همچنین التهاب و تغییرات رنگدانه‌ای را به همراه دارد. آن گروه از خصوصیات نور آبی که خواب را مختل می‌کنند، تاثیر مستقیمی هم بر پوست دارند. دکتر فاربر می‌گوید: «تماشای تلویزیون و استفاده از تلفن همراه در ساعات شب، چرخه خواب و بیداری را مختل می‌کند و باعث کمبود خواب می‌شود. کمبود خواب نیز نوسانات هورمونی را به همراه می‌آورد که نهایتاً می‌تواند مشکلات و بیماری‌های پوستی را تحریک کند و حتی سرعت پیشروی روند پیری پوست را هم افزایش دهد».

حتی اگر فکر می‌کنید که یک ساعت تماس با نور آبی خیلی کوتاه است، باید بدانید که همین میزان تماس هم می‌تواند باعث استرس اکسیداتیو در سلول‌های پوستی شود که در نهایت با روندهای پیری مرتبط هستند. تحقیقات دیگری هم نشان داده‌اند که انسان‌های امروزی در جریان یک روز عادی به اندازه‌ای با نور آبی تماس پیدا می‌کنند که کاروتنوئیدها (نوعی آنتی‌اکسیدان) در پوست کاهش می‌یابند. این کاهش از این نظر مهم است که باعث افزایش رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود و نهایتاً آسیب‌های پوستی را به وجود می‌آورد. توجه داشته باشید که بسیاری از تحقیقات انجام‌شده در گروه تحقیقات خرد قرار می‌گیرند، بنابراین محققان و دانشمندان به داده‌های

اگر هنوز هم به دلیل تازه‌ای نیاز دارید که شما را برای کمتر استفاده کردن از تلفن همراه و دیگر وسایل الکترونیکی قانع کند، حتماً باید با یافته‌های اخیر محققان درباره «نور آبی» blue light آشنا شوید. نور آبی که از تلفن همراه، صفحه نمایشگر لپ‌تاپ، رایانه و دیگر وسایل الکترونیکی ساطع می‌شود، نه تنها می‌تواند خواب شبانه را به تاخیر بیندازد بلکه می‌تواند به پوست شما هم آسیب برساند.

از خطرات نور آبی چه می‌دانید؟

نور آبی که از نمایشگرهای الکترونیکی ساطع می‌شود، نوعی «نور مرئی با انرژی بالا» (high energy visible light) است که با مخفف HEV هم شناخته می‌شود. در حالی که خورشید به‌عنوان قوی‌ترین منبع نور آبی شناخته می‌شود، تحقیقات علمی نشان داده‌اند که نمایشگرهای الکترونیکی هم می‌توانند اثراتی شبیه به این منبع طبیعی داشته باشند. البته اول از همه باید تأکید کنیم که تماس طولانی‌مدت با نور نمایشگرها نمی‌تواند به اندازه تماس طولانی‌مدت با نور خورشید زیان‌بار باشد. پس وقتی درباره خطرات درازمدت مانند آسیب‌دیدگی DNA و سرطان پوست صحبت می‌کنیم، خورشید همچنان بزرگ‌ترین و اصلی‌ترین عامل خطرناک محسوب می‌شود.

دکتر میشله فاربر، متخصص پوست و عضو گروه دما تولوژی Schweiger در نیویورک می‌گوید: «نور آبی، نوع نسبتاً متفاوتی از آسیب‌دیدگی را به وجود می‌آورد. این نور باعث زایش گونه‌هایی از اکسیژن واکنش‌پذیر می‌شود که به کلانژن آسیب می‌رسانند و باعث شکل‌گیری چین و چروک‌ها، تغییرات رنگدانه‌ای و شلی یا سستی پوست می‌شوند». البته از سوی دیگر باید گفت که خورشید بسیار بیشتر از نور آبی، باعث پیری می‌شود و می‌تواند افراد را به سرطان‌های پوستی مبتلا کند. یافته‌های تحقیقاتی تاکنون پیوندی را میان تماس با نور آبی و ابتلا به سرطان‌های پوستی نشان نداده‌اند. در واقع، در محیط‌های پزشکی



دکتر هدی عین‌الهی
متخصص پوست

صدماتی که در سنین پایین و به دنبال قرار گرفتن در معرض آفتاب به جامی‌مانند، در طولانی مدت، بسیار مضر و چه بسا غیرقابل جبرانند. سرطان پوست از همین آسیب‌ها محسوب می‌شود که علت آن نیز معمولاً تابش اشعه‌های ماورای بنفش خورشید به سطح پوست است. به همین دلیل لازم است که از همان سنین پایین از کودکان در برابر عوارض آفتاب محافظت کنید. اگر می‌خواهید تابستانی بدون آفتاب‌سوختگی را تجربه کنید، در این مقاله با ما همراه باشید.

انتخاب کرم ضد آفتاب برای کودکان

نیازی نیست که برای مراقبت از پوست کودکان در برابر آفتاب، محصولات کرم‌های گران‌قیمت خریداری کنید. کرم‌های گران‌قیمت، الزاماً همیشه کرم‌های خوبی نیستند. هنگام خرید کرم ضد آفتاب برای کودکان، لازم است معیارهایی را در نظر داشته باشید:

❖ در مرحله نخست به برچسب طیف گسترده (Broad Spectrum) روی محصول دقت کنید. کرم ضد آفتاب طیف گسترده به محصولی گفته می‌شود که پوست را هم در برابر اشعه UVA و هم اشعه UVB محافظت می‌کند اما تفاوت بین این دو نوع اشعه فرابنفش خورشید در چیست؟ نور خورشید دو نوع اشعه مضر فرابنفش UVA و UVB دارد که به زمین می‌رسند و قرار گرفتن بیش از حد در معرض این دو اشعه، باعث سرطان پوست می‌شود. علاوه بر سرطان پوست، این دو نوع اشعه منجر به موارد زیر می‌شوند: ❖ اشعه UVA می‌تواند باعث پیری زودرس پوست، چین و چروک و لکه‌های پیری شود. به خاطر داشته باشید که این اشعه از شیشه پنجره عبور می‌کند. ❖ اشعه UVB علت اصلی آفتاب‌سوختگی است، اما این اشعه نمی‌تواند از شیشه پنجره عبور کند.

❖ در مرحله دوم، برای محافظت از لب‌ها، از بالم لب یا همان نرم‌کننده لب کمک بگیرید. دقت کنید که SPF محصول کمتر از عدد ۳۰ نباشد. همان‌طور که می‌دانید SPF مخفف فاکتور حفاظتی در برابر نور خورشید است و اشاره به مقدار زمانی دارد که شما می‌توانید در مقابل نور خورشید بدون آفتاب‌سوختگی قرار بگیرید. ❖ اگر کودکان پوست سفیدی دارد، توصیه می‌شود که این عدد از ۳۰ بالاتر باشد. البته لازم به یادآوری است کودکانی که پوست تیره‌ای دارند نیز باید در مقابل اشعه‌های خورشید به بهترین شکل ممکن محافظت شوند. در حقیقت تیرگی رنگ پوست دلیلی برای بیمه شدن از عوارض

چگونه از پوست در برابر نور آبی محافظت کنیم؟

بخش مثبت ماجرا این است که ضرورتی ندارد برای محافظت از پوست در برابر نور آبی، دنبال محصولات پوستی خاص یا عجیب‌وغریب بگردید. به گفته دکتر مارک، بهترین راه محافظت از پوست در برابر نور آبی، این است که تماس با نمایشگرهای الکترونیکی مختلف مانند نمایشگر تلفن همراه را به حداقل برسانید.

جالب است بدانید که امروزه می‌توان از برنامه‌های رایگان مختلف برای ویندوز، اندروید، iOS و دیگر سیستم‌عامل‌ها برای کاهش نور آبی نمایشگرهای الکترونیکی استفاده کرد. محافظ‌های مخصوص نمایشگرهای مختلف نیز می‌توانند نور آبی را فیلتر کنند. البته دکتر فاربر توصیه می‌کند که از عینک‌های فیلترکننده نور آبی استفاده کنید. با این حال، اگر می‌خواهید بهترین و کامل‌ترین محافظت از پوست را داشته باشید، استفاده از کرم‌های ضد آفتابی که مخصوص نور آبی فرمول‌بندی شده‌اند به شما توصیه می‌شود. در این موارد هم باید سراغ گزینه‌هایی بروید که وسیع‌ترین طیف را برای محافظت از پوست پوشش می‌دهند. امروزه کرم‌های ضد آفتاب خاصی که در گروه محصولات

Physical Blocker قرار می‌گیرند، حاوی دی‌اکسید تیتانیوم و زینک اکساید هستند و محافظت کاملی در برابر اشعه‌های ماورای بنفش و نورهای مرئی انرژی بالا یا HEV ارائه می‌دهند.

دکتر فاربر می‌گوید: «کرم‌های ضد آفتاب رنگی» (tint) می‌توانند یک لایه محافظتی اضافی روی پوست بکشند، چراکه معمولاً حاوی اکسیدهای آهن هستند و طیف نور آبی را پوشش می‌دهند. موقع خرید این کرم‌ها نیز به محصولاتی توجه کنید که دارای بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. سرم‌های ویتامین C را هم فراموش نکنید چون این سرم‌ها نیز یک لایه آنتی‌اکسیدانی و محافظتی دیگر به پوست اضافه می‌کنند.» بنابراین اگر این روزها به دلیل شیوع کرونا ویروس بیشتر در خانه هستید و بیشتر وقتتان را با رایانه، تلفن همراه، تبلت و... می‌گذرانید، نباید محافظت از خودتان در مقابل نور آبی را نادیده بگیرید. در حداقلی‌ترین حالت برای محافظت از پوست باید نرم‌افزارهای فیلترکننده نور آبی را دانلود و استفاده کنید. ■

منبع: Huff Post

بهترین راه محافظت از پوست در برابر نور آبی، این است که تماس با نمایشگرهای الکترونیکی مختلف مانند نمایشگر تلفن همراه را به حداقل برسانید

بیشتری نیاز دارند تا بتوانند اثرگذاری گسترده و کامل نور آبی بر پوست را تأیید کنند. اما در عین حال نتایج مقدماتی نشان می‌دهند که جدی گرفتن اقدامات احتیاطی با همین نتایج نیز معنادار است.

نور آبی تماماً بد نیست، بلکه مزیت‌هایی هم دارد

نور آبی در طول روز می‌تواند خوب باشد، چراکه انرژی را افزایش می‌دهد، خلق‌وخو را بهتر می‌کند و ما را بیدار نگه می‌دارد. البته نکات ذکر شده به این معنا نیست که مثلاً برای ساعات طولانی در خانه بنشینید و فقط از تلفن همراه استفاده کنید.

به گفته دکتر فاربر، تفاوت مهم، بین تماس کنترل‌شده با نور آبی و تماس کنترل‌نشده با آن است. مثلاً نور آبی‌ای که برای «نوردرماتی» (LED Therapy) در مطب‌ها استفاده می‌شود، دارای طول موج ۴۱۵ نانومتر است. از نظر بالینی ثابت شده است که این نور با همین طول موج به کاهش التهاب و باکتری‌های مرتبط با آکنه کمک می‌کند و همچنین می‌تواند به درمان دیگر مشکلات پوستی مانند ضایعات پیش‌سرطانی کمک برساند. با این حال، نور آبی‌ای که در محیط زندگی‌مان با آن در تماس هستیم، طیف وسیع‌تری دارد. همین نور آبی کنترل‌نشده است که روند پیری در اثر نور آفتاب را سریع‌تر می‌کند و در نتیجه نگرانی‌های مرتبط با نور آبی را افزایش می‌دهد.

