



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان



IFDA
سازمان غذا و دارو

معاونت غذا و دارو

ضد آفتاب ها و برنزه کننده ها



اداره نظارت بر مواد خوردنی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

بارها شنیده‌ایم که استفاده از کرم ضد آفتاب برای پیش‌گیری از آسیب‌های پوستی، علایم پیری و سرطان ضروری است. در برخی جوامع، مردم با استفاده از عصاره روغن، کلاه و لباس از پوست خود در برابر نور خورشید محافظت می‌کنند.

کرم ضد آفتاب اولیه:

علاوه بر چتر و کلاه، در قدیم از کرم‌های ضد آفتاب تهیه شده از عصاره‌های گیاهی یا مواد معدنی استفاده می‌شد.

این کرم‌های ضد آفتاب حاوی روغن، سبوس برنج، آهن، گل رس یا قیر و... بود. در سال ۱۹۲۰، ارتش و نیروی هوایی آمریکا از محققان خواست تا موثرترین کرم ضد آفتاب را برای سربازان تهیه کنند. پس از آزمایش روی تأثیر ۱۲ نوع ترکیب، محققان به این نتیجه رسیدند که پترولیوم (با نام تجاری وازلین) یک ضد آفتاب موثر و ضد آب است.



عملکرد کرم ضد آفتاب چگونه است؟

کرم ضد آفتاب را می‌توان از ۲ نوع ماده تهیه کرد، ذرات غیرطبیعی مانند دی‌اکسید تیتانیوم یا اکسید زینک یا ترکیب‌های طبیعی مانند عصاره‌های گیاهی. ذرات موجود در کرم‌های ضد آفتاب با انعکاس دادن نور خورشید، از پوست محافظت می‌کنند. ترکیب‌های ارگانیک یا طبیعی، اشعه ماورای بنفش را جذب و انرژی خود را به عنوان حرارت رها می‌کند.

نکاتی که باید به آن توجه کرد:

هر بار کرم ضد آفتاب را به قسمت‌هایی از بدن که در معرض نور آفتاب است از جمله لب‌ها بمالید. پزشکان استفاده از کرم ضد آفتابی که در برابر اشعه UVA و UVB دارای SPF ۱۵ و ۳۰ است را توصیه می‌کنند. به تاریخ انقضای کرم‌ها دقت کنید زیرا برخی مواد ضد آفتاب به مرور زمان فاسد می‌شود یا در آن زمینه رشد باکتری فراهم می‌شود. افرادی که پوست چرب یا مستعد به آکنه دارند، از کرم ضد آفتاب با پایه آب استفاده کنند. استفاده از کرم ضد آفتاب برای نوزادان زیر ۶ ماه توصیه نمی‌شود. کودکان زیر ۶ ماه را در سایه قرار دهید یا این که لباس مناسبی بر تنشان کنید که در برابر نور خورشید از پوست آن‌ها محافظت کند.

۶ نکته مهم درباره ضد آفتاب‌ها

با گرم شدن هوا و نزدیک شدن به فصل تابستان، بازار ضدآفتاب گرم‌تر می‌شود. این در حالی است که پزشکان و متخصصان پوست می‌گویند ضدآفتاب مختص فصول گرم سال نیست و همیشه باید از آن استفاده کرد.



● درجه SPF که روی کرم‌های ضدآفتاب نوشته، یعنی چه؟ مواد تشکیل‌دهنده کرم‌های ضدآفتاب به دو روش از پوست محافظت می‌کنند. آنها یا پرتوهای ماورای بنفش خورشید را جذب و راه عبور آن را مسدود کرده یا اینکه پرتوهای ماورای بنفش را منعکس و متفرق می‌کنند. کرم‌های ضدآفتاب بر اساس میزان توانایی آن‌ها در جذب و دفع پرتوهای ماورای بنفش درجه‌بندی می‌شوند که میزان محافظت در برابر خورشید یا SPF نام دارد. درواقع SPF مدت زمان محافظتی کرم ضد آفتاب را مشخص می‌کند. اصطلاح عامل محافظت از خورشید (spf) در دهه ۶۰ مطرح شد.

درجه SPF نشان دهنده این امر است که مصرف کننده آن قبل از اینکه دچار آفتاب سوختگی بشود، تا چه حد می‌تواند زیر نور آفتاب بماند. برای مثال شما می‌توانید بدون استفاده از کرم ضدآفتاب ۱۰ دقیقه زیر نور خورشید باقی بمانید و احساس سوختگی نکنید. هنگامی که از کرم ضدآفتاب استفاده می‌کنید، می‌توانید زمان ۱۰ دقیقه را ضرب در میزان SPF کرم کنید و به مقدار زمان به دست آمده زیر آفتاب بمانید. اگر SPF کرم شما ۱۵ باشد به این معناست که شما ۱۵۰ دقیقه یا ۲ ساعت و نیم می‌توانید در آفتاب بمانید. اگر پس از مدتی مجدداً از کرم استفاده کنید، میزان محافظت آن بیشتر می‌شود اما در مقدار زمان ایمن آن تاثیری ندارد.

● چگونه کرم ضدآفتاب با SPF مناسب را انتخاب کنیم؟
بهترین کرم ضدآفتاب، آن است که برای نوع پوست شما ایمنی کافی به وجود بیاورد. توجه کنید که مشورت با پزشک در انتخاب کرم ضدآفتاب مناسب توصیه می‌شود، به خصوص اگر شما از داروهایی که حساسیت به نور را افزایش می‌دهند، استفاده می‌کنید یا پوست بسیار حساسی دارید، مشورت با پزشک ضروری است.

● چگونه ضدآفتاب را به کار ببریم؟
قبل از مصرف کرم ضدآفتاب از کرم مرطوب کننده استفاده کنید یا از کرم ضدآفتاب محتوی مرطوب کننده استفاده کنید. ضدآفتاب باید به تمام نقاط باز بدن مالیده شود، به خصوص صورت، گوش‌ها، گردن قسمت‌های فوقانی سینه، پشت دست‌ها، قسمت‌های بدون موی سر در مردان.

هر نوع ضدآفتاب با هر عباری بیشتر از سه ساعت روی پوست مؤثر نیست و باید بعد از ۳ ساعت تکرار شود. بیشترین مقدار اشعه در فاصله زمانی ۱۰ صبح تا ۳ بعد از ظهر به زمین می‌رسد. در این فاصله زمانی باید از قرار گرفتن به طور مستقیم در برابر اشعه آفتاب اجتناب شود.

پس از غوطه بردن در آب مجدداً باید از ضدآفتاب استفاده کرد. به دنبال ورزش و فعالیت‌های بدنی که تعریق بدن سبب پاک شدن ضدآفتاب می‌گردد، باید دفعات استفاده از این فرآورده را افزایش داد. بهتر است که حدود ۳۰ دقیقه قبل از قرار گرفتن در معرض آفتاب از ضدآفتاب استفاده

شود تا زمان لازم برای نفوذ ماده به درون لایه کراتینی پوست فراهم باشد.

- چه کرم ضدآفتابی برای کودکان بخریم؟
پوست کوچولوها هم در برابر اشعه ماورا بنفش خورشید بسیار حساس است بنابراین باید وقتی سری به فروشگاه می‌زنید، یک کرم مناسب هم برای کوچولویان بخرید. نوع کرم (ژل یا لوسیون یا اسپری) ضدآفتاب کودکان باید به شکلی انتخاب شود که استفاده از آن راحت باشد و به داخل چشم و یا دهان آنها وارد نشود. از محصولات مخصوص کودکان حتما استفاده کنید زیرا این‌گونه محصولات ملایم‌تر و مناسب‌تر هستند.
از محصولاتی که روی آنها برچسب‌های «بدون مواد تحریک‌کننده»، «بدون عطر و مواد خوشبو کننده» و یا «ضدحساسیت» نوشته شده استفاده کنید.



- آقایان هم باید ضد آفتاب بزنند؟
بسیاری از آقایان از استفاده از کرم ضدآفتاب به صورتشان طفره می‌روند چون اعتقاد دارند این کرم‌ها پوستشان را روشن می‌کنند و پوستشان مانند بانوان به نظر می‌آید ولی این دلیل خوبی برای استفاده نکردن از کرم‌های ضدآفتاب نیست چون بیشتر آقایان در فضای آزاد مشغول به کارند. مهندسان، رانندگان، کشاورزان و کارگران آقا از آنجایی که بیشتر در معرض تابش مستقیم خورشید قرار می‌گیرند باید از کرم‌های ضدآفتاب با نمره SPF بالاتری استفاده کنند و در فواصل زمانی کوتاه‌تری نیز آن را روی پوست خود تجدید کنند. کرم ضدآفتاب مخصوص آقایان وجود ندارد و کرم‌های ضدآفتاب آقایان و خانم‌ها مشترک است.

توصیه های FDA در مورد SPF :

یک تصور غلط در بین مردم مطرح است که SPF معیاری از زمان می باشد ، در حالی که اینطور نیست. دلیل این تصور غلط این است که SPF بیشتر به میزان مواجهه با انرژی UV بستگی دارد و انرژی UV نیز تا حدی به زمان بستگی دارد اما زمان تنها عامل مداخله گر نیست. یک ساعت مواجهه با UV در ساعت ۹ صبح معادل ۱۵ دقیقه مواجهه با آن در ساعت ۱ بعدازظهر است.

امروزه از SPF برای مقایسه دو فرآورده با هم استفاده میشود اما نمیتوان گفت که اگر SPF ۳۰ باشد دو برابر SPF ۱۵ محافظت ایجاد می کند یا می توان آن را دو ساعت بیشتر استفاده کرد .

نکته: از ضدآفتاب ها نباید دور چشم استفاده کرد.

ضد آفتاب مناسب پوست های مختلف :

۱) پوست حساس : PABA Free ، Fragrance Free ، Hypoallergenic

۲) پوست چرب یا آکنه ای : Oil-Free

۳) پوست خشک : کرم و لوسیون های حاوی مواد هیدراته کننده

عوامل برنزه کننده (Tanning agent) :

کاربرد عوامل برنزه کننده در افراد زیر است :

۱- افرادی که حساسیت شدید به نور آفتاب دارند و چون ملانین بدن آن ها کم است برنزه نمی شوند . اگر این افراد به ضدآفتاب ها هم حساسیت داشته باشند ، بهتر است پروسه ساخت ملانین در بدن آن ها تسریع شود .

۲- افرادی که میخواهند ظاهر برنزه داشته باشند .

عوامل برنزه کننده به دو دسته تقسیم میشوند :

۱- Sunless tanning agents : این دسته نیازی به نور آفتاب نداشته و شامل این موارد می باشد :

- عوامل برنزه کننده‌ی مصنوعی : در ساختارشان دی هیدروکسی استون داشته و یا ایتروپولوز دارند که در واکنش با اسیدهای آمینه سطح سلول تبدیل به ماده‌ی رنگی می‌شوند .

دی هیدروکسی استون :

به فرم لوسینون، کرم و اسپری وجود دارد. نباید با دهان، چشم و بینی تماس داشته باشد زیرا باعث حساسیت شدید می‌شود . اثر محافظتی در برابر نور افتاب ایجاد نمی‌کند زیرا ملانین ساخته نمی‌شود . در برابر قلیا پایدار نیست و قبل از مصرف نباید صورت با صابون‌های قلیایی شسته شود و به محض تماس با مو و لباس باعث تغییر رنگ آن‌ها می‌شود. یک ساعت پس از استفاده از دی هیدروکسی استون پوست برنزه شده و اثر آن به اندازه ی ۳ تا ۱۰ روز باقی می‌ماند.

- کرم پودرها : مواد تیره کننده دارند و با شست و شو از صورت پاک می‌شوند.

۲-need to exposure to light : این عوامل پروسه‌ی تولید ملانین را تحریک یا تسریع می‌کنند و نیازمند نور آفتاب می‌باشند .

- قرص‌های حاوی بتاکاروتن و یا پسرالان که به صورت سیستمیک ترشح پیگمان‌ها رو تحریک می‌کنند.

Canthaxanthin ماده‌ای است که FDA به شدت آن را منع کرده است.

- Tan accelerator : پیش‌ساز ملانین هستند و به صورت موضعی مصرف می‌شوند.

- Tanning oil : روغن‌هایی که در هنگام حمام افتاب استفاده می‌شوند مانند روغن نارگیل و بادام زمینی که این روغن‌ها به هیچ وجه محافظت در برابر UV نداشته ، مغذی نیستند و باعث ایجاد آکنه در پوست‌های مستعد می‌شود.

✓ سولاریوم : دستگاه‌های سولاریوم قدیمی تابش UVA و UVB داشتند اما در دستگاه‌های جدید ادعا میشود که فقط UVA ساطع میکنند و ایمن هستند و باعث سرطان نمی‌شوند .

UVA باعث پیری زودرس پوست و افتاب سوختگی می‌شود و استفاده از سولاریوم در افراد زیر ۱۸ سال ممنوع می‌باشد .



عامل اصلی برنزه شدن پوست، اشعه ی ماورای بنفش خورشید (UV) است که به جزء UVA، UVB و UVC تقسیم می‌شود. این اشعه با وجود فایده‌هایی مثل تولید ویتامین D در بدن می‌تواند بسیار مضر باشد.

سازمان بهداشت جهانی قوانینی برای کنترل این پدیده تعریف کرده و به چند گروه درباره ی برنزه کردن پوستشان هشدار داده است:

- کسانی که معمولاً موهای بور و چشم‌های روشن دارند اشعه‌ی ماورای بنفش، به پوست آن‌ها بیشتر از بقیه آسیب می‌رساند.

- دومین گروه، افراد زیر ۱۸ سال هستند که نباید از دستگاه‌های سولاریوم استفاده کنند یا حمام آفتاب بگیرند.

- همچنین کسانی که کک و مک و خال‌های زیاد، زخم‌های پوستی یا سابقه‌ی آفتاب سوختگی در بچگی و در هر مرحله‌ای از زندگی‌شان داشته‌اند.

- در ضمن افرادی که داروی خاصی مصرف می‌کنند، باید قبل از برنزه کردن با پزشک معالج‌شان مشورت کنند.

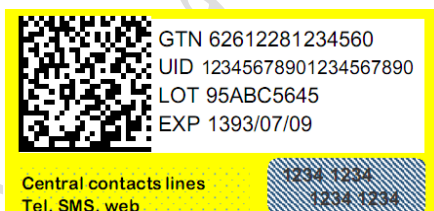
- سازمان بهداشت جهانی به خانم‌ها هم توصیه کرده که موقع برنزه کردن از لوازم آرایشی استفاده نکنند، چون ممکن است اشعه ماورای بنفش برایشان ایجاد حساسیت کند.

تن‌های اسپره‌ای یا بدون آفتاب

این تن‌ها بی‌ضرر می‌باشند و با روش‌های مختلف می‌توان استفاده کرد. در یک نوع آن فرد به تنهایی وارد اتاقکی می‌شود که برای این کار درست شده است. دستگاه خود به طور اتوماتیک یک بار مواد برنزه را افشان می‌کند. در نوع دیگر تراپیست آموزش دیده در مقابل فرد می‌ایستد و با افشانک دستی بدن را برنزه می‌کند.

تن و برنزه شدن دستی و یا با مواد برنزه خانگی

این مواد امروزه بسیار طرفدار دارد. برای کسانی که برنزه شدن را دوست دارند و بین مراجعه خود به سالن در منزل رنگ برنزه مورد علاقه خود را تا ویزیت بعدی به سالن حفظ می‌کنند و افرادی که فقط دوست دارند قسمتی از بدن خود را برنزه کنند مثل صورت و ساق پا این مواد بهترین راه می‌باشد.



راه‌های استعلام شناسه‌های ردیابی، رهگیری و اصالت:

مصرف‌کنندگان می‌توانند با خراشیدن لایه پوشاننده، شناسه ۱۶ رقمی اصالت را از طریق سامانه‌های زیر استعلام کنند:

- شماره پیامک: ۲۰۰۰۸۸۲۲

- تلفن: ۰۲۱۶۱۸۵

- استفاده از سایت www.ttac.ir

شکایات:

در صورت مشاهده کالای غیرمجاز جهت ثبت شکایات می‌توانید از طرق زیر اقدام بفرمایید:

- ۱) تماس با شماره ۱۹۰ (سامانه پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)
- ۲) ثبت شکایت در سامانه شکایت از کالاهای سلامت محور قاچاق و غیرمجاز در سایت معاونت غذا و دارو گیلان به نشانی:
fdo.gums.ac.ir
- ۳) تماس مستقیم با واحد مبارزه با قاچاق به شماره ۳۳۶۲۱۴۱۹
- ۴) مراجعه حضوری به واحد مبارزه با قاچاق کالاهای سلامت محور معاونت غذا و دارو گیلان به نشانی: رشت - چهارراه دکتر حشمت - کوی بیانی - بن بست دوم

https://fdo.gums.ac.ir/معاونت-غذا-و-دارو-مجاز-معاونت-غذا-و-دارو-مجاز-معاونت-غذا-و-دارو-مجاز

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان

معاونت غذا و دارو

معاونت غذا و دارو | مدیریت نظارت بر مواد غذایی و بهداشتی | مدیریت آزمایشگاه کنترل مواد غذایی و بهداشتی | بیشتر

اخبار فوری ۱۴۰۰: بنایه سرپرست دانشگاه علوم پزشکی گیلان در می تحریم ردیفانه بسیج دانشجویی توسط اتحادیه اروپا ۱۴۰۰/۰۳/۰۵ آغاز به کار نمایندگی موسسه خیریه "محکم" در گیلان ۱۴۰۲/۰۳/۰۴

صفحه اصلی < سامانه شکایت از کالاهای سلامت محور قاچاق و غیر مجاز

معاونت غذا و دارو

سلامت شما از کالاهای سلامت محور قاچاق و تقلبی

کد پیگیری