

## نامه به سردبیر

### بررسی میزان و نحوه استفاده از ضد آفتاب در دختران دبیرستانی شهرستان نی ریز

سردبیر محترم،

از کل دانش آموزان ۶۴ درصد از ضد آفتاب استفاده و بقیه که ۳۶ درصد بودند از ضد آفتاب بهره ای نمی گرفتند. نگرش دانش آموزان در رابطه با سن مناسب برای شروع از ضد آفتاب در افراد مصرف کننده و غیر مصرف کننده متفاوت بود. در مصرف کننده ها اکثریت افراد سنین کودکی و نوجوانی را سن مناسب تشخیص دادند (به ترتیب با فراوانی ۴۱ درصد و ۴۷/۵ درصد). افرادی که ضد آفتاب به کار نمی بردند نیز سنین کودکی و نوجوانی را سن مناسب تشخیص دادند (به ترتیب با فراوانی ۲۷/۳ درصد و ۵۳ درصد) در حدود نیمی از دانش آموزان معتقد بودند که اشعه آفتاب در هر شرایطی آثار مضر روی پوست دارد که این درصد در میان مصرف کنندگان ۶۴ درصد و در میان غیر مصرف کنندگان ۴۳/۵ درصد بود. ۳۴ درصد از دانش آموزان معتقد بودند که اشعه آفتاب در تابستان و تابش های شدید آثار مضر روی پوست می گذارد. ۷ درصد از دانش آموزان معتقد بودند که تابش آفتاب به هر اندازه که باشد برای پوست لازم و مفید است و بالاخره ۲/۵ درصد اعتقاد داشتند که آفتاب تأثیری روی پوست ندارد.

افرادی که از ضد آفتاب استفاده می کردند علل زیر را دلیل استفاده برمی شمردند: ۱- جلوگیری از تیرگی پوست (۴۳ درصد)، ۲- جلوگیری از آفتاب سوختگی (۳۱/۵ درصد)، ۳- جلوگیری از سرطان پوست (۱۷/۵ درصد)، ۴- مرطوب کنندگی پوست (۴ درصد)، ۵- جلوگیری از پیری زودرس پوست (۴ درصد). گفتنی است که ۳۲ درصد افراد از ضد آفتاب به طور منظم و ۶۸ درصد نامنظم استفاده می کردند. در ضمن ۵۷ درصد در تابستان و ۴۳ درصد در تمام طول سال از ضد آفتاب استفاده می کردند. ۸۲ درصد در پوست صورت و ۱۸ درصد در سایر

اشعه خورشید، طیف وسیعی از طول موج است که ۱۰ درصد آن اشعه ماوراء بنفش با طول موج ۴۰۰-۱۰۰ نانومتر است. اشعه ماوراء بنفش بر اساس طول موج شامل UVA (۳۲۰-۴۰۰)، UVB (۲۹۰-۳۲۰) و UVC (۱۰۰-۲۹۰) است (۱). آثار اشعه ماوراء بنفش بر پوست به دو دسته تقسیم می شوند: آثار کوتاه مدت شامل برنزه شدن، قرمزی و آفتاب سوختگی، گرمزدگی (عارضه فوری در اثر مواجهه زیاد با اشعه آفتاب) و آثار بلند مدت در اپی درم و درم شامل لنتیگو، کراتوز آکتینیک، سرطان سلول های بازال، سرطان های سلول های سنگ فرشی، ملانوما، تخریب رشته های کلاژن و الاستین، پیری پوست و تلانژکتازی است (۲).

شکی نیست که پوست در مقابل اشعه آفتاب باید حفاظت شود. به طور کلی حفاظت از اشعه بر دو اصل استوار است: ۱- جلوگیری کامل از رسیدن اشعه به پوست به وسیله لباس، ۲- پخش یا جذب اشعه به وسیله یک ماده شیمیایی (۳)

این تحقیق به صورت یک مطالعه مقطعی و توصیفی بود و جمعیت مورد مطالعه دختران دبیرستانی شهرستان نی ریز بودند شایان ذکر است که این شهرستان در استان فارس قرار دارد و به علت موقعیت جغرافیایی، ساکنان شهر در معرض تماس زیاد با اشعه آفتاب هستند.

در این مطالعه ۹۰۰ نفر از این دانش آموزان به روش stage random و multi-cluster sampling sampling انتخاب شدند و به منظور گردآوری اطلاعات پرسش نامه ای در مورد میزان و نحوه استفاده از ضد آفتاب شامل ۱۹ پرسش تنظیم شد و در اختیار انتخاب شدگان قرار گرفت.

نقاط در معرض تابش، از ضد آفتاب استفاده می کردند.

در مطالعه اخیر، ۶۴ درصد از افراد تحت مطالعه، از ضد آفتاب استفاده می کردند که این رقم در مطالعه Pincus و همکارانش ۷۵ درصد (۷۱ درصد در میان زنان و ۶۸ درصد در میان مردان) و در خانم‌های ۱۹-۱۵ ساله ۵۹ درصد بود (۴).  
گفتنی است، بین دو مطالعه تفاوت آشکاری وجود ندارد. ۳۶ درصد از دانش آموزان هرگز از ضد آفتاب استفاده نمی کردند که در مقایسه با مطالعه Ling و همکارانش که ۲۲ درصد از ضد آفتاب استفاده نمی کردند رقم بالایی را شامل می شود (۵).

در این مطالعه ۳۲ درصد افراد ضد آفتاب را منظم و ۶۸ درصد نامنظم استفاده می کردند در مطالعه Ling و همکارانش ۳۵ درصد زنان و ۸ درصد مردان ضد آفتاب را به طور منظم به کار می بردند. دو سوم افراد مورد مطالعه Ling، ضد آفتاب را نامنظم به کار می بردند (۵) که در این مورد نیز تفاوت بین دو مطالعه مشاهده نشد. از نقطه نظر محل استفاده از ضد آفتاب ۸۲ درصد دختران دبیرستانی فقط آن را روی پوست صورت به کار می بردند. Pincus و همکارانش نیز به نتایج مشابهی رسیدند (۴). دو هدف عمده استفاده از ضد آفتاب توسط دانش آموزان به ترتیب زیر عنوان شد: جلوگیری از تیره شدن پوست

در اثر تابش اشعه آفتاب (۴۳ درصد) و جلوگیری از آفتاب سوختگی (۲۱/۵ درصد). در حالی که در مطالعه Pincus و همکارانش زنان بیشترین علت استفاده از ضد آفتاب را جلوگیری از بروز سرطان پوست می دانستند که این تمایل با افزایش سن افزایش می یافت و در مردان جلوگیری از آفتاب سوختگی هدف اصلی استفاده از ضد آفتاب عنوان شد (۴).

در انتها، شایان ذکر است، موارد زیر برای استفاده به تر و بیش تر ضد آفتاب‌ها ضروری به نظر می رسد.

۱- آموزش دانش آموزان برای افزایش دانش این گروه در رابطه با آثار مضر اشعه آفتاب و شناخت ضد آفتاب به عنوان عامل اصلی جلوگیری از این آثار

۲- آموزش والدین برای تشویق دانش آموزان در استفاده به تر و بیش تر از ضد آفتاب

۳- در دسترس قرار دادن ضد آفتاب با قیمت مناسب

۴- حذف باورهای غلط حاکم بر جامعه

دکتر فریده جوکار (استادیار)، دکتر منصوره عربعلی ساوئی (کارورز)، دکتر زهرا نصیری نژاد (کارورز)، گروه پوست، دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
مؤلف مسئول: دکتر فریده جوکار - شیراز، خیابان زند، بیمارستان شهید دکتر فقیهی، دفتر بخش پوست

## References

- 1-Friedlander J, Lowe NJ. Sunscreen. In: Arndt KA, LeBoit PE, Robinson JK, Wintroub BU (eds). Cutaneous medicine and surgery. Philadelphia: Saunders, 1996: 751-57.
- 2-Halevy DH. Sun and the skin. In: Shai A, Maibach H, Baran R (eds). Handbook of cosmetic skin care. 2001: 101-13.
- 3-Griffiths WAD, Wilkinson JD. Topical therapy. In: Champion RH, Burton JL, Burns DA, Breathnach SM (eds). Rook's textbook of dermatology. Oxford: Blackwell; 1998: 3561-62.
- 4-Pincus MW, Rollings PK, Craft AB, et al. Sunscreen use on Queensland beaches. Australas J Dermatol 1991; 32: 21-25.
- 5-Ling TC, Faulkner C, Rhoads LE. A questionnaire survey of attitudes to and usage of sunscreen in north west England. Photodermatol Photoimmunol Photomed 2003; 19: 98-101.