

15 سؤال

عن الوقاية من الشمس
انتبهي لها...

انتبهي هناك ما يجب أن تعرفيه قبل أن تحصدي نتائج غير مرغوبة ومدمرة للبشرة... الدكتور Lawrance Kirwan يخبرك كل ما يجب أن تعرفيه عن الحماية من الشمس...



1 ماهي الوقاية من الشمس
ببساطة هي الحماية من الآثار العكسية لضوء الشمس ومنها:
- خطر الاحتراق الناتج عن التعرض العشوائي لأشعة الشمس.
- ظهور التجاعيد المبكرة وظلامات التقدم في السن.
- خطر الإصابة بسرطان الجلد الذي يساعد على الإصابة به الأشعة فوق البنفسجية

2 ماهو واقي الشمس (Sun block):
واقي الشمس هو كل مادة تحمي البشرة من الأشعة فوق البنفسجية، وتتوفر واقيات الشمس بأشكال متنوعة كالكريمات، والجل، والمراهم، أو البخاخ الذي يمكن وضعه على الشفاة، والجفون، والمربط الذي يمكن فركه على الجلد، والنظارات الشمسية التي تحمي العينين، وأنواع معينة من الملابس الواقية من الشمس، والطبقة التي يمكن وضعها على نافذة السيارة.

3 ما المقصود بعامل الحماية من الشمس SPF؟
SPF هو اختصار لمصطلح عامل الحماية من الشمس، وهو رقم مثل 15، أو 30، أو 50 يشير إلى طول المدة التي يبقى فيها واقي الشمس فعالاً على البشرة.

4 كيف تحسب مدة الحماية من واقي الشمس؟

على سبيل المثال، تعاني امرأة ما في العادة من الحرق بعد 10 دقائق دون وضع واقي للشمس. فإذا قامت بوضع واقي للشمس بعامل حماية 15، فإنها ستكون محمية لمدة 150 دقيقة (10 دقائق X عامل الحماية من الشمس 15). مثال آخر: يعاني شخص ما من الحروق بعد نصف ساعة من التعرض للشمس دون وضع واقي للشمس. فإن قام هو أيضاً بوضع واقي للشمس بعامل حماية 15، فسوف يكون محمياً لمدة 45 دقيقة (30 دقيقة X عامل الحماية من الشمس 15). ومن المهم أن نتذكر أن هذه الحسابات لا تكون فعالة إلا عندما يتم وضع واقي الشمس بالطريقة الصحيحة.

5 متى نضعه وما الكمية التي يجب وضعها من واقي الشمس؟

هناك خطأ شائع وهو وضع القليل جداً من واقي الشمس، الذي يمكن أن يقتل وبدرجة كبيرة من فعالية عامل الحماية من الشمس للمنتج. ويوصى بوضع حوالي 5-6 ملاعق صغيرة من واقي الشمس لتغطية الجسم بأكمله. إضافة إلى ذلك، يجب إعادة وضع واقي الشمس كل ساعتين عند البقاء تحت أشعة الشمس لفترة طويلة كما يجب وضعه قبل التعرض للشمس بنصف ساعة ليتمتصه الجلد ويسري مفعوله. وننصح ذوي البشرة الحساسة باستخدام عامل الحماية 30 أو ما فوق.

6 كيف نختار مستحضر واقي الشمس وهل كل الأنواع فعالة بنفس الدرجة؟

بعض واقيات الشمس تحمي من نوع واحد من الأشعة فوق البنفسجية، وهناك أخرى تحمي من كلا نوعي الأشعة فوق البنفسجية UVB، والأشعة فوق البنفسجية UVA، ويوصى

بإستخدام الأخيرة والمصنفة بأنها ذات "طيف واسع".

7 كيف تعمل واقيات الشمس، وما هي مكوناتها؟

تحتوي واقيات الشمس على أكسيد الزنك أو ثاني أكسيد التيتانيوم، للحماية من الأشعة فوق البنفسجية UVA أو UVB. أكسيد الزنك يعيق الأشعة فوق البنفسجية بدرجة أكبر مما يفعلها ثاني أكسيد التيتانيوم. وبالتالي، هو المكون الأكثر فعالية. "الأكثوسيلين" هي مادة كيميائية معروفة باسم السنامات الذي يحتوي على خصائص تمتص الأشعة فوق البنفسجية UVB و UVA.

8 طريقة وضع واقي الشمس؟

هناك قاعدة عامة جيدة تنص على وضع واقيات الشمس بكميات سخية لحماية كاملة.

9 هل يعمل الماء أو العرق على إزالة واقي الشمس؟

نعم، لذا، يجب إعادة وضع

واقي الشمس كل ساعتين على الأقل عند البقاء في الخارج لفترة زمنية طويلة وبعد السباحة، أو الإستحمام، أو التعرق الشديد، أو تحفيف الجسم بمنشفة أو منديل. وتتوفر في الاسواق واقيات شمس مقاومة للماء والتعرق. ومع ذلك، فإن الحماية لن تدوم لمدة طويلة.

10 هل تسبب واقيات الشمس حساسية للجلد؟

نعم، تسبب الحساسية لبعض الأشخاص، بسبب حامض البارابن- أمينو بنزوات الذي توجد في بعض الواقيات والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالإحترق من أشعة الشمس. وهناك أيضاً مكونات أخرى يمكن أن تكون المسبب للحساسية للبعض.

11 كيف يمكنك معرفة ملائمة منتج واقي الشمس لبشرتك؟

ضعي قليلاً منه على مساحة صغيرة من جسمك وانتظري

لمدة 24 ساعة وإذا لم تظهر أي علامات للحساسية فالمنتج يلائم بشرتك.

12 هل يجب على الجميع استخدام واقي الشمس؟

كقاعدة عامة، لا يستخدم واقي الشمس على بشرة الأطفال في عمر 6 أشهر فما دون، لأن أجسامهم قد لا تكون قادرة على تحمل المواد الكيميائية الموجودة في واقيات الشمس. ولهذا لا يجب تعريضهم للشمس. ويجب على كل من يزيد عمره عن 6 أشهر استخدام واقي الشمس بشكل منتظم.

13 هل كل ما هو مكتوب على أغلفة منتجات الوقاية من الشمس صحيح؟

في محاولة لجعل هذه الأغلفة أكثر مصداقية وفائدة، أصدرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA في عام 1999، قوانين جديدة تختص بواقيات

الشمس التي تباع دون وصفة طبية. ووفقاً لهذه القوانين، فُتعت الشركات من وضع إدعاءات تعتبر غير مثبتة أو مطلقة مثل "مقاومة للماء" أو "حماية طوال اليوم".

الشمس التي تباع دون وصفة طبية. ووفقاً لهذه القوانين، فُتعت الشركات من وضع إدعاءات تعتبر غير مثبتة أو مطلقة مثل "مقاومة للماء" أو "حماية طوال اليوم".

13 هل يجب على الجميع استخدام واقي الشمس؟

كقاعدة عامة، لا يستخدم واقي الشمس على بشرة الأطفال في عمر 6 أشهر فما دون، لأن أجسامهم قد لا تكون قادرة على تحمل المواد الكيميائية الموجودة في واقيات الشمس. ولهذا لا يجب تعريضهم للشمس. ويجب على كل من يزيد عمره عن 6 أشهر استخدام واقي الشمس بشكل منتظم.

14 كيف نختار نظاراتنا الشمسية؟

ضعي النظارات الشمسية التي تزيد حماية 100% من الأشعة فوق البنفسجية، وتأكدي من هذا قبل أن تشتريها

15 هل من الضروري وضع واقي الشمس في الشتاء؟

نعم، على الرغم من عدم حدثها في فصل الشتاء، إلا أن الأشعة فوق البنفسجية تشكل ذات التهديد، ولا يوجد فترة آمنة خلال العام عندما يتعلق الأمر بالأشعة فوق البنفسجية.

16 هل يمكن أن تسبب واقيات الشمس حساسية للبشرة؟

نعم، تسبب الحساسية لبعض الأشخاص، بسبب حامض البارابن- أمينو بنزوات الذي توجد في بعض الواقيات والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالإحترق من أشعة الشمس. وهناك أيضاً مكونات أخرى يمكن أن تكون المسبب للحساسية للبعض.

17 هل يجب على الجميع استخدام واقي الشمس؟

كقاعدة عامة، لا يستخدم واقي الشمس على بشرة الأطفال في عمر 6 أشهر فما دون، لأن أجسامهم قد لا تكون قادرة على تحمل المواد الكيميائية الموجودة في واقيات الشمس. ولهذا لا يجب تعريضهم للشمس. ويجب على كل من يزيد عمره عن 6 أشهر استخدام واقي الشمس بشكل منتظم.

18 هل تسبب واقيات الشمس حساسية للجلد؟

نعم، تسبب الحساسية لبعض الأشخاص، بسبب حامض البارابن- أمينو بنزوات الذي توجد في بعض الواقيات والتي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالإحترق من أشعة الشمس. وهناك أيضاً مكونات أخرى يمكن أن تكون المسبب للحساسية للبعض.

نظارات قطر

تقدم أشهر الماركات العالمية الى عشاق النظارات



تحقق نظارات قطر منذ إنشائها عام 1989 وحتى اليوم نجاحاً كبيراً وشهرة في عالم النظارات المميزة، حيث يضم هذا الاسم أكثر الماركات رواجاً على صعيد العالم، وهذا ما جعلها الأولى على صعيد الدوحة. عدا عن ذلك، تتميز هذه الشركة بالبراعة في الاختيار، فهي تحرص على انتقاء أكثر الماركات جودة كما أنها وعلى مدى السنوات الطويلة باتت أكثر خبرة في معرفة أذواق العملاء القطريين والأجانب لهذا نجد أن الإقبال عليها كبير.

ان الأناقة في النظارات المعروضة إضافة إلى أناقة الديكورات وطريقة التنظيم والخدمة المتميزة كل ذلك جعلها الأكثر جذباً على الإطلاق...

كما أن تفردا بهذه الأسماء العالمية يعطيها رونقاً خاصاً كرونق الماركات، مثل Chanel, Dior, Giorgio Armani, Roberto Cavalli, Porshe Design, D&G, Rayban, Oakley, Cartier, Fred, Tagheur وغيرها من الماركات التي لا تحتاج إلى شهادة نظرًا للتفوق العالمي الذي تحظى به، واستطاعت نظارات قطر أن تقدم هذا التفوق إلى عشاق النظارات في قطر على طبق من ذهب..

وإضافة إلى النظارات الشمسية هناك أيضاً النظارات الطبية والعدسات اللاصقة الملونة والشفافة.

نظارات قطر.. عنوان التميز والأصالة والخدمة الجيدة.. النجاح الدائم سيظل أيضاً عنوانها الأبرز في كل فروعها في قطر وعددها 17، إضافة إلى فروعها في دبي، البحرين، أبو ظبي ولبنان، لأن من يعرف كيف يرضي الزبائن يحظى بتقته طوال العمر..

مجموعة SUN DEFENSE من NATURA BISSÉ
حماية من الشمس واسمرار آمن وسليم

مجموعة فريدة من نوعها من المنتجات التي تجمع بين أفضل حماية ضد أشعة الشمس وعناية بالبشرة عالية الفعالية.

مجموعة صن ديفينس:
علاج لحماية البشرة من أشعة الشمس و عبر الحد من تأثيرها.

مجموعة صن برونز:
تمنح هذه المجموعة البشرة اسمراراً متناغماً. تتألف من مكونات فعالة مضادة للجذور الحرة تجدد البشرة وترطبها وتحميها من أشعة الشمس.

SUN DEFENSE FLUID SPF 30

مستحضر الوقاية من الشمس ومضاد للشيخوخة. درجة عالية جداً من الحماية للبشرة العادية والجافة

الفوائد:
-يمنع ظهور عوامل الشيخوخة المبكرة.

-درجة عالية من الترطيب. -يقوم بإصلاح التلف الذي تسببه الإشعاعات فوق البنفسجية للخلايا. -يقوي تماسك البشرة ومرونتها.

الاستعمال:
يتم وضع المستحضر بشكل متساوٍ على الوجه 30 دقيقة قبل التعرض للشمس. يُعاد وضع السائل كل ساعتين أو ثلاث ساعات.



SUN DEFENSE SPRAY SPF 40 Pediatric

مصممة خصيصاً للأطفال والبشرة الحساسة، درجة عالية جداً من الحماية

الفوائد:
-مستحضر مثالي للأطفال. -تنقية للبشرة الحساسة. -يحتوي على معطر لا يسبب الحساسية.

الاستعمال:
يجب خض المضخة جيداً قبل استعمالها. قبل التعرض للشمس بفترة 30 دقيقة، وحتى في الأيام الغائمة، يجب وضع السائل بشكل متساوٍ على الوجه والجسم. تتم إعادة وضع السائل كل ساعتين أو ثلاث ساعات.

SUN REPAIR LOTION

بلسم مرطب وشافي

الفوائد:
-يصلح الضرر الذي تسببه الأشعة فوق

البنفسجية والرياح والطقس البارد -يضمن درجة عالية من الترطيب -يلطف ويخفف التهيج الذي تسببه الشمس -يمنع جفاف البشرة وتقشيرها -يضمن اسمراراً طويل الأمد

الاستعمال:
يوضع بسخاء على الوجه والجسم قبل التعرض للشمس. لتحصير البشرة، ننصح باستخدام هذا الغسول قبل عدة أيام من التعرض للشمس.

SELF-TANNING CREAM SPF10

كريم الاسمرار الذاتي درجة متوسطة من الحماية

الفوائد:
-اسمرار لا يتطلب التعرض لأشعة الشمس -اسمرار مشرق -اسمرار معتدل و شديد

-حماية مضادة للجذور الحرة

الاستعمال:
يتم وضع الكريم على الوجه والجسم ويتم تدليك بلطف. ننصح باستخدام مستحضر ناتورا بيسيه للتقشير، ومستحضر التنظيف بالعسل بالإضافة إلى السائل الحريري المرطب قبل وضع مرهم الاسمرار الذاتي للحصول على لون أكثر إشراقاً.