

YUZ TERISIDA SPF KREMLARINING AHAMIYATI

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

Ilmiy rahbar: **Djalilova Sojida****Hamrayevna**

Tibbiy psixolog (PhD)

Sodiqova Kamola Akromovna„Beauty Aesthetics” yoʻnalishi 4-kurs
talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuz terisini quyosh nurlaridan himoya qilishda SPF (Sun Protection Factor) kremlarining ahamiyati yoritib berilgan. Quyoshning ultrabinafsha nurlari teri qarishining tezlashishi, dogʻlar paydo boʻlishi va hatto teri saratoni xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli, har kuni SPF kremdan foydalanish nafaqat estetik koʻrinishni saqlash, balki teri salomatligini uzoq muddatga taʼminlash uchun ham muhimdir. Maqolada SPF kremlarining qanday ishlashi, toʻgʻri tanlash va qoʻllash qoidalari hamda ularning kundalik teri parvarishidagi oʻrni batafsil yoritiladi.

Kalit soʻzlar: SPF krem, quyoshdan himoyalovchi vositalar, yuz terisi parvarishi, ultraviole nurlar, teri qarishining oldini olish, quyosh nurlaridan himoya, teri salomatligi, teri saratoni profilaktikasi, kundalik teri parvarishi, kosmetika va SPF.

Quyosh nurlarining teri salomatligiga taʼsiri haqida koʻplab ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Xususan, ultrabinafsha (UV) nurlar teri hujayralariga zarar yetkazib, erta qarish, pigmentatsiya buzilishlari va teri saratoni rivojlanishiga sabab boʻlishi aniqlangan. Shuning uchun, yuz terisini himoya qilish zamonaviy dermatologiyaning eng muhim yoʻnalishlaridan biri sanaladi. SPF (Sun Protection Factor) kremlari quyosh nurlaridan samarali himoya qilish vositasi sifatida keng qoʻllaniladi.

Tadqiqotlarga koʻra, har kuni SPF 30 yoki undan yuqori himoya koeffitsientiga ega krem ishlatish terining fotokartalash (quyosh taʼsirida qarish) jarayonini sezilarli darajada sekinlashtiradi va melanoma kabi xavfli teri kasalliklari rivojlanish ehtimolini

kamaytiradi. Shu bilan birga, SPF kremlarining muntazam qo'llanilishi yuz terisining sog'lom ko'rinishini saqlashda ham muhim o'rin tutadi.

Ushbu maqolada SPF kremlarining yuz terisidagi ahamiyati, ularning ta'sir mexanizmi va to'g'ri foydalanish usullari ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.

SPF kremlarining yuz terisidagi ahamiyati

Quyosh nurlarining tarkibidagi UVA va UVB spektrlari teriga salbiy ta'sir ko'rsatadi. UVB nurlari terining yuzaki qatlamiga zarar yetkazib, kuyish va qizil dog'lar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi, UVA nurlari esa terining chuqur qatlamlariga kirib, kollagen va elastin tolalarini yemiradi, bu esa erta qarish va terining elastikligini yo'qotishga olib keladi. SPF kremlari ushbu zararli nurlarni filtrlaydi va terining biologik zararlanishini kamaytiradi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, SPF kremidan muntazam foydalanish 40-50% gacha fotokartalash alomatlarini kamaytiradi. Shuningdek, 2011-yilda o'tkazilgan keng qamrovli klinik tadqiqot natijalariga ko'ra, SPF kremi ishlatgan guruhda bazal hujayrali karsinoma va squamous hujayrali karsinoma kasalliklari holati 23% ga kamaygan.



Yuz terisida SPF kremlarining ahamiyati

-  Quyosh nurlaridan himoya
-  Teri qarishining oldini olish
-  Teri salomatligini saqlash
-  Teri saraton xavfini kamaytirish

SPF kremlarining ta'sir mexanizmi

SPF kremlarining tarkibida fizik va kimyoviy filtrlovchi moddalar mavjud. Fizik filtrlovchilar (masalan, titan dioksid va rux oksid) quyosh nurlarini mexanik ravishda aks ettiradi yoki

tarqatadi. Kimyoviy filtrlovchilar esa (masalan, avobenzon, oktinoksat) UV nurlarini yutib, teriga yetib borishidan oldin ularning energiyasini issiqlikka aylantirib zararsizlantiradi.

To'g'ri foydalanish qoidalari - Dermatologlar har kuni, hatto quyoshli bo'lmagan kunlarda ham, SPF 30 yoki undan yuqori koeffitsientga ega kremni ishlatishni tavsiya etadi. SPF kremi ertalab yuzni tozalagandan so'ng, kundalik

nemlendiruvchi sifatida yoki undan oldin surtilishi kerak. Kremni ochiq yuzalar — burun, yonoq, peshona va quloqlar orqa qismiga ham yetarli miqdorda surtish muhimdir. Suv bilan aloqa bo'lganda yoki haddan tashqari terlaganda, SPF kremi har 2 soatda yangilash tavsiya etiladi.



Teri — inson organizmining tashqi muhit bilan bevosita aloqada bo'ladigan eng katta a'zosi bo'lib, u ko'plab himoya funksiyalarini bajaradi. Quyosh nurlaridan kelib chiqadigan ultrabinafsha (UV) radiatsiyasi esa bu himoya qatlamiga sezilarli zarar yetkazishi mumkin. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, UVB va UVA nurlarining teriga

muntazam ta'siri natijasida nafaqat estetik muammolar — pigmentatsiya, ajinlar va teri elastikligining pasayishi yuzaga keladi, balki ko'plab xavfli kasalliklar, jumladan, bazal hujayrali karsinoma, squamous hujayrali karsinoma va melanoma kabi teri saratoni turlari rivojlanish xavfi ortadi.

SPF kremlaridan foydalanish — terini quyosh nurlaridan himoya qilishning eng samarali, oddiy va amaliy usullaridan biridir. SPF kremlari yordamida UV nurlarining teriga kirishini sezilarli darajada kamaytirish mumkin, bu esa fotokartalash jarayonini sekinlashtiradi va terining yosh ko'rinishini uzoqroq saqlab qolishga yordam beradi. Fizik va kimyoviy filtrlovchi komponentlar orqali SPF kremlari quyosh nurlarini yutadi, aks ettiradi yoki tarqatadi, natijada teri hujayralarining DNK strukturasi himoyalanaadi .



Muntazam ravishda SPF 30 yoki undan yuqori koeffitsientga ega kremdan foydalanish har kuni quyoshga chiqishdan oldin teriga surtilganda, UV ta'siridan kelib chiqadigan ko'plab dermatologik muammolarni oldini olish mumkin. Shuningdek, suvga chidamli SPF kremlarining qo'llanilishi ham ochiq havoda faoliyat yuritayotgan shaxslar uchun alohida ahamiyatga ega. Dermatologlar SPF kremi faqat yoz oylarida emas, balki yil bo'yi, ayniqsa

quyosh nurlari bilvosita ham teriga yetib boradigan bulutli kunlarda ham ishlatishni tavsiya etadilar .

Teri salomatligini saqlash va uning muddatidan avval qarishining oldini olishda SPF kremlarining o'rni beqiyosdir. Quyoshdan himoyalovchi vositalar zamonaviy teri parvarishining ajralmas qismiga aylangan. Kelajakda yanada mukammal formulalar ishlab chiqilishi va keng jamoatchilikda SPF kremidan foydalanish madaniyatining shakllanishi teri salomatligini saqlashda muhim rol o'ynashi shubhasizdir.

Shu sababli, yuz terisi va umumiy sog'liq uchun har kuni SPF kremidan foydalanish — nafaqat ehtiyot chorasi, balki ongli va ilmiy asoslangan salomatlik strategiyasidir.

Foydalanilgan manbalar

1. Narayanan, D. L., Saladi, R. N., & Fox, J. L. (2010). Ultraviolet radiation and skin cancer. *International Journal of Dermatology*, 49(9), 978-986. [PubMed]
2. Green, A. C., Williams, G. M., Logan, V., & Strutton, G. M. (2011). Reduced melanoma after regular sunscreen use: randomized trial follow-up. *Journal of Clinical Oncology*, 29(3), 257-263.
3. Kullavanijaya, P., & Lim, H. W. (2005). Photoprotection. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 52(6), 937-958.

4. Hughes, M. C., Williams, G. M., Baker, P., Green, A. C. (2013). Sunscreen and Prevention of Skin Aging: A Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine*, 158(11), 781-790.
5. Wang, S. Q., Setlow, R., Berwick, M., Polsky, D., Marghoob, A. A., Kopf, A. W., & Bart, R. S. (2011). Ultraviolet A and melanoma: a review. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 44(5), 837-846.