

# کک و مک

● نویسنده: نرگس الهیاری  
● تصویرگر: سام سلماسی  
● عکاس: علی خوش جام



کک و مک در نتیجه‌ی باقی ماندن رنگدانه‌های تیره‌ی پوست (ملانین) ایجاد می‌شود. این حالت از کودکی آغاز می‌شود و تا زمانی که فعالیت سلول‌های رنگدانه‌ساز کم شود، ادامه دارد.



## راه‌های پیشگیری

در روزهای آفتابی، استفاده از کلاه لبه‌دار و عینک آفتابی، لازم است. البته در پوشاندن خودتان زیاده‌روی نکنید.



از ساعت ۱۰ صبح تا چهار عصر تا حد امکان در مقابل آفتاب نباشید.

کک و مک وراثتی است و کاملاً از بین نمی‌رود. اما می‌توان از زیاد شدن آن جلوگیری کرد.



عسل را با آب گرم و کمی آرد گندم مخلوط کنید. این ترکیب را به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست بگذارید، سپس با آب گرم بشویید.

• با تشکر از دکتر مینو کارین مهربان



کودکان باید هر سه ساعت یک‌بار، از ضد آفتاب استفاده کنند.

استفاده از کرم ضد آفتاب مفید است.