



## Opalaj się bezpiecznie!

Słońce wprawia nas w dobry nastrój, dodaje energii, podnosi poziom hormonów i ułatwia przyswajanie witamin. Przepędza depresję, aktywizuje tarczycę, obniża poziom cukru. Jednak promieniowanie słoneczne potrafi być także groźne. Jeśli opalamy się zbyt długo i bez odpowiedniej ochrony, może wywołać uczulenia, choroby skóry z czerniakiem włącznie, przebarwienia oraz poparzenia. Jest też głównym winowajcą przedwczesnego starzenia się skóry. Ostrzeżenia dermatologów chyba wpłynęły na to, że czekoladowa opalenizna przestała być modna. Tę laty trendy jest skóra delikatnie muśnięta słońcem.

### Zadbaj o odpowiednią ochronę

Kompletując letnią kosmetyczkę musimy przede wszystkim pamiętać o kremach z filtrem, a także o ochronie włosów, ponieważ promieniowanie UV bardzo osłabia ich kondycję. W silnym słońcu preparaty z filtrami nie wystarczą, trzeba pomyśleć również o nakryciu głowy. Moda nam sprzyja – w obecnym sezonie na topie są barwne opaski i chustki na włosach. Najlepiej jednak chroni kapelusz z szerokim rondem.

### Poniżej kilka informacji dotyczących zdrowego opalania:

- Dzieci do trzeciego roku życia w ogóle nie powinny się opalać, więc kupując kremy dla maluchów, zwracamy uwagę na obecność filtrów i nie dopuszczamy do silnej ekspozycji pociechy na słońce.
- Warto zdawać sobie sprawę z tego, że latem nawet ubranie nie chroni nas całkowicie przed promieniowaniem ultrafioletowym. Nakładajmy zatem balsam z filtrem nawet pod T-shirt, sukienkę lub szorty, nie mówiąc już o stroju kąpielowym.
- Paniom przypominamy, że skóra piersi jest szczególnie wrażliwa na szkodliwe promieniowanie!
- Prawie bezbronne są usta – w letnim niezbędniku nie może zabraknąć sztyftu lub błyszcząka do warg o faktorze powyżej 20.
- Najłatwiej poparzeniom ulegają: nos, uszy, ramiona i grzbiety stóp - na te miejsca stosujemy preparaty o wyższej ochronie niż na inne partie ciała. Mocniej chronimy też twarz.

### UVB i UVA

#### Słońce wysyła promieniowanie o czterech długościach fal:

- promieniowanie IR daje przyjemne ciepło
- promieniowanie UVC nas nie dotyczy, ponieważ niemal w całości zatrzymuje je warstwa ozonowa
- promieniowanie UVB, na które zdecydowanie musimy uważać - opala, wytwarzając ochronną melaninę, i pogrubia naskórek, który działa jak filtr o faktorze 4. Jeśli przesadzimy ze słońcem (przekroczymy zdolności obronne skóry), powoduje oparzenia, które mogą objawić się nawet bąblami na ciele.
- promieniowanie UVA - dociera do głębszych warstw skóry prowadząc do uszkodzenia komórek i przyspieszając procesy starzenia. Osłabia również system immunologiczny, zwiększając ryzyko zachorowania na czerniaka.

### Jak stosować filtry?

Przed wszystkim trzeba wiedzieć, że nie istnieje filtr, który w 100 procentach zabezpiecza skórę przed działaniem słońca. Nawet jeśli posmarujemy się preparatem o najwyższym faktorze SPF50+ (90 proc. ochrony), także się opalimy, ale wolniej, łagodniej i trwalej. Filtr zaczyna działać mniej więcej po pół godzinie od zaaplikowania preparatu, więc odpowiednio wcześniej musimy przygotować się do

plażowania. Siła działania filtru z biegiem czasu słabnie, dlatego też trzeba ponownie nałożyć kosmetyk po 2 godzinach oraz po każdym wyjściu z wody - dotyczy to także preparatów wodoodpornych! Nie możemy oszczędzać kosmetyków ochronnych, bowiem tylko solidna warstwa stanowi pełne zabezpieczenie odpowiednie do wskazanego faktora. Na całe ciało powinniśmy zużyć jednorazowo przynajmniej 6 łyżeczek preparatu – ok. 30g.

Dla alergików oraz osób o wrażliwej cerze i dzieci, bezpieczniejsze są preparaty z filtrami mineralnymi. Zwykle są to tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Nie wnikają w skórę, lecz tworzą na niej film ochronny odbijający promienie słoneczne. Nie powodują uczuleń i podrażnień, ale trzeba nakładać grubszą ich warstwę. Filtry chemiczne pochłaniają promieniowanie UV i zamieniają je w nieszkodliwe ciepło. Preparaty z tymi filtrami mają zwykle lżejszą konsystencję, przyjemniej i łatwiej się rozprowadzają, lecz u osób wrażliwych mogą wywołać podrażnienia i uczulenia.

#### Co mówią etykiety?

Podany na etykietach współczynnik ochrony przeciwsłonecznej dotyczy promieniowania UVB. Szukajmy jednak preparatów oznaczonych dodatkowo symbolem UVA otoczonym kółkiem. Specyfik musi mieć faktor minimum 6, aby zaliczał się do preparatów ochronnych. Filtry o współczynniku co najmniej 35, to blokery, które zatrzymują większość promieniowania słonecznego (najsilniejszy filtr SPF50+ zabezpiecza skórę w 90 procentach) Dobre letnie specyfiki zawierają oprócz filtrów również inne składniki, które dodatkowo chronią skórę przed wolnymi rodnikami, nawilżają i pielęgnują; zwłaszcza panthenol, witaminę E oraz C. Polecamy szczególnie dermokosmetyki dostępne w aptekach.

#### Działajmy też od środka

Coraz popularniejsze są suplementy diety, które dobrze przygotowują skórę na spotkanie ze słońcem, hartują ją, chronią i nadają ładny kolor. Kapsułki z beta-karotenem, witaminami E i C oraz selenem i cynkiem warto łykać już dwa tygodnie przed urlopem i kontynuować terapię nawet do kilku tygodni po wakacjach. Zdrowsze opalanie zapewni nam też codzienna porcja świeżego soku z marchwi.

#### Noś okulary!

Okulary przeciwsłoneczne kupuj w salonie optycznym. Tylko wtedy możesz mieć pewność, że są one zaopatrzone w odpowiednie filtry chroniące siatkówkę przed promieniowaniem UVA i UVB. Prosty test polega na obserwowaniu źrenic – jeśli rozszerzają się po założeniu szkieł lub soczewek, to znak, że przepływ szkodliwych fal jest przyzwoicie zablokowany. Numeracja filtrów odpowiada procentowemu zabarwieniu szkła. W Polsce wystarczy osłona 60 proc.

*Opracowała: dr Joanna Sołtys  
specjalista dermatolog, Medcover*