

Rozsądnie korzystaj ze słońca

Promieniowanie słoneczne jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Ma korzystny wpływ na samopoczucie, aktywność fizyczną pobudza wydzielanie wielu hormonów, umożliwia syntezę witaminy D. Umiejętne korzystanie ze słońca może być nie tylko źródłem przyjemności, ale także zdrowia. Oprócz dobroczynnego działania, słońce może wywołać też wiele objawów niepożądanych, niekiedy tragicznych dla organizmu.

Staranna ochrona przeciwsłoneczna przez całe życie jest konieczna, jeśli chce się zachować na długie lata piękną i zdrową skórę. Prawidłową ochronę przeciwsłoneczną powinni stosować wszyscy. Szczegółnej ochrony wymaga skóra osób z bardzo jasną karnacją oraz skóra dzieci. Skóra małych dzieci różni się od skóry dorosłego – jest cieńsza oraz ma niedojrzałe mechanizmy obronne, także przed promieniowaniem UV- m.in. znajduje się w niej niewiele komórek produkujących melaninę. To sprawia, że o wiele łatwiej ulega poparzeniom słonecznym, a szkody wywołane promieniowaniem UV są często nieodwracalne. Udowodniono naukowo, że oparzenia słoneczne w dzieciństwie są podstawowym czynnikiem rozwoju czerniaka złośliwego. Natomiast nadmierna ekspozycja młodzieży na promieniowanie UV, zarówno naturalne jak i sztuczne (solaria) może się przyczynić do powstania nowotworów skóry w późniejszym wieku. Amerykańscy onkolodzy stwierdzili, że opalenie się w solarium raz w tygodniu zwiększa ryzyko wyindukowania czerniaka ze znamion skóry aż o 70%. Zdecydowanie nie powinny opalać się w solarium osoby poniżej 18 roku życia, ze stanami przednowotworowymi lub nowotworami skóry, ze skórą uszkodzoną przez słońce, przyjmujące leki uwrażliwiające na promieniowanie UV. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca wszystkim krajom wprowadzenie zakazu korzystania z solariów przez dzieci i młodzież do 18 roku życia. Jeśli nasza skóra nie jest odpowiednio chroniona, promienie słoneczne przenikają w głąb skóry uszkadzając ją, powodują nieodwracalne zmiany, ujawniające się czasami po wielu latach. Produkt ochrony przeciwsłonecznej powinien chronić przed widzialnymi oraz niewidzialnymi, krótko i długoterminowymi skutkami działania promieni ultrafioletowych, musi być dobrze tolerowany, odporny na wodę, pot, przyjemny w stosowaniu.

Klasyfikacja wysokości ochrony przeciwsłonecznej według zaleceń Komisji Europejskiej: intensywność ochrony określa SPF (Sun Protection Faktor)

10 SPF - niska ochrona

20 SPF - średnia (umiarkowana)

40 SPF - wysoka ochrona

50+ SPF - bardzo wysoka ochrona

Preparaty przeciwsłoneczne należy nakładać przynajmniej 30 min przed ekspozycją na UV, uzupełniać po każdej kąpieli, wysiłku fizycznym, zgodnie z zaleceniami producenta. Należy jednak pamiętać, że pomimo stosowania kremów ochronnych ludzka skóra nie jest chroniona w 100 %.

ZALECANE ŚRODKI CHRONIĄCE PRZED NADMIERNYM PROMIENIOWANIEM ULTRAFIOLETOWYM

- ☀️ należy nosić ubranie ochronne i nakrycia głowy np. kapelusze, nie ekspozować całego ciała na słońce, szczególnie chronić oczy, twarz, szyję,
- ☀️ należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99 - 100% ochrony przed UVA i UVB dla oczu,
- ☀️ unikać ekspozycji słonecznej w godzinach największego natężenia promieniowania , czyli pomiędzy godziną 10:00 a 16:00,
- ☀️ unikać korzystania ze sztucznych źródeł promieniowania UV, m.in. solariów, łóżek samoopalających.
- ☀️ WHO zaleca wprowadzenie zakazu korzystania z solariów przez dzieci i młodzież do 18 roku życia,
- ☀️ stosować filtry przeciwsłoneczne o odpowiednich wskaźnikach SPF i szerokiej ochronie UVB i UVA,
- ☀️ unikać ekspozycji słonecznej u dzieci poniżej 3 roku życia a szczególnie poniżej 6 m.ż.
- ☀️ dzieci już od najmłodszych lat należy uczyć racjonalnego korzystania ze słońca.