

Αντιηλιακή προστασία, ασπίδα στην υγεία του δέρματος



Τσακίρη Αμαλία
MSc, Δερματολόγος

Fb: Tsakiri Amalia
Instagram: Amalia Tsakiri
www.tsakinamalia.gr

Ο ήλιος είναι πηγή ζωής, ενέργειας και φωτός. Έχει ευνοϊκές και βλαπτικές επιδράσεις στην υγεία και ιδιαίτερα στο δέρμα. Εκπέμπει ακτίνες UVA, UVB, UVC. Οι UVB είναι υπεύθυνες για τα ηλιακά εγκαύματα, την φωτογήρανση, είναι καρκινογόνες κατά 65%. Οι UVA ειοχωρούν βαθύτερα στο δέρμα, προκαλώντας αλλοιώσεις στο DNA των κυττάρων, μη αναστρέψιμες διαταραχές, φωτογήρανση, χρωματικές αλλοιώσεις στο δέρμα και είναι καρκινογόνες κατά 35%. Έρευνες απόδειξαν ότι οι εκθέσεις της επιδερμίδας στον ήλιο δρουν αθροιστικά. Αυτό σημαίνει ότι το δέρμα έχει «μνήμη», «θυμάται» τις βλάβες που έχει υποστεί από τον ήλιο στην νεανική ηλικία, τις αθροίζει και εμφανίζει σοβαρά προβλήματα στο μέλλον όπως η πρόωγη γήρανση, η ακτινική δερματίτιδα και ο καρκίνος του δέρματος.

Η προφύλαξη της επιδερμίδας από τις βλαβερές επιδράσεις του ήλιου πρέπει να είναι πρωταρχικής σημασίας, ισχύει για όλους τους ανθρώπους και επιβάλλεται να αρχίζει από την βρεφική ηλικία.

Παιδιά κάτω των 3 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου στον ήλιο, ακόμα και με αντιηλιακό, γιατί η επιδερμίδα δεν έχει αναπτύξει την άμυνά της.

Εφαρμόζουμε αντιηλιακό στο πρόσωπο, σε όλο το σώμα, 30 - 20 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο, ώστε να προλάβει απορροφηθεί. Τα αντιηλιακά πρέπει να είναι ανθεκτικά στην άμμο, το νερό, υποαλλεργικά, χωρίς άρωμα, τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιούν αντιηλιακά με φυσικά φίλτρα.

Επιλέγουμε αντιηλιακά ευρέος ή πλήρους φάσματος (χημικά ή φυσικά φίλτρα) που να αναγράφουν προστασία από UVB και UVA και με υψηλό δείκτη προστασίας SPF 15-50+. Εφαρμόζουμε το αντιηλιακό κάθε 1 έως 2 ώρες, μετά από κολύμπι, ιδρώτα ή σκούπιμα με πετοέτα.

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο 11:00π.μ. – 16:00μ.μ.
- Φοράμε καπέλο με πλατύ γείσο, γυαλιά ηλίου, ρούχα με πυκνή ύφανση σε παρατεταμένη έκθεση
- Καθόμαστε στη σκιά
- Πίνουμε πολλά υγρά χωρίς ζάχαρη και αλκοόλ
- Μετά την ηλιοθεραπεία εφαρμόζουμε ενυδατικές κρέμες, λάδια ή lotion.
- Μην ξεχνάμε τον κίνδυνο της ηλίαςσης και το κανόνα της σκιάς: "Ψάξε την σκιά σου. Αν δεν την βλέπεις, τρέξε στον ίοκιο!".

Επιλέγουμε αντιηλιακά ευρέος ή πλήρους φάσματος (χημικά ή φυσικά φίλτρα) που να αναγράφουν προστασία από UVB και UVA και με υψηλό δείκτη προστασίας SPF 15-50+. Εφαρμόζουμε το αντιηλιακό κάθε 1 έως 2 ώρες, μετά από κολύμπι, ιδρώτα ή σκούπιμα με πετοέτα.





Επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν ότι η εφαρμογή των κανόνων αντηλιακής προστασίας μειώνουν την έκθεση και την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και μακροπρόθεσμα την εμφάνιση προκαρκινικών και καρκινικών βλαβών του δέρματος.

Τα αντηλιακά διακρίνονται αυτά με χημικά φίλτρα και αυτά με φυσικά φίλτρα. Η διαφορά τους είναι ότι τα χημικά φίλτρα απορροφούν την ηλιακή ακτινοβολία, ενώ τα φυσικά φίλτρα την αντανακλούν. Χημικά φίλτρα που απορροφούν την UVA και την UVB είναι το TinasorbM, το TinasorbS, το MexorylXL, τα MexorylSX και ονομάζονται αντηλιακά ευρέος φάσματος.

Φυσικά φίλτρα είναι το διοξείδιο του Τιτανίου και το οξείδιο του Ψευδαργύρου που αντανακλούν την UVA, την UVB, το ορατό και υπέρυθρο φως και ονομάζονται αντηλιακά πλήρους φάσματος. Επιβάλλεται να χρησιμοποιούνται στα μικρά παιδιά.

Τα αντηλιακά προστατεύουν από το ηλιακό έγκαυμα, δείκτης του οποίου έχει οριστεί ο SPF. Ηλιακό έγκαυμα προκαλεί η UVB 1000 φορές περισσότερο από την UVA. Το ότι δεν προκαλείται ερύθημα, δεν σημαίνει ότι δεν προκαλείται βλάβη από την UV. Έτσι ένα άτομο που χρησιμοποιεί μόνο αντηλιακό

και είναι εκτεθειμένο όλη την ημέρα στον ήλιο δεν είναι προστατευμένο από την ηλιακή ακτινοβολία.

Επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν ότι η εφαρμογή των κανόνων αντηλιακής προστασίας μειώνουν την έκθεση και την επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και μακροπρόθεσμα την εμφάνιση προκαρκινικών και καρκινικών βλαβών του δέρματος.

Το αντηλιακό πρέπει να εφαρμόζεται όταν κάνουμε ποδήλατο, πικνικ, αθλητισμό, όταν βρισκόμαστε στο βουνό, όταν έχει συννεφιά, γιατί οι ακτίνες του ήλιου περνούν μέσα από τα σύννεφα και τα τζάμια του αυτοκινήτου. Με τα αντηλιακά μαυρίζουμε χωρίς να καιγόμαστε, δεν αοπρίζουν το δέρμα, δεν έχουν κολώδη σύσταση.

Για να απολαμβάνουμε τις ευνοϊκές επιδράσεις της ηλιακής ακτινοβολίας θα πρέπει να προφυλασσόμαστε από αυτές, ώστε ο ήλιος να είναι πηγή χαράς και παιχνιδιού.