



Sposoby ochrony
przed nadmiernym
nasłonecznieniem

Słońce

Lubimy słońce. Wpływa ono pozytywnie na nasze samopoczucie, dodaje nam energii i wprawia nas w dobry nastrój. Ma również działanie dezynfekujące i bakteriobójcze (zabija bakterie i wirusy w powietrzu i na skórze) oraz bierze udział w syntezie witaminy D, która pełni istotną funkcję w procesach wzrostu i zapobiegania krzywicy.



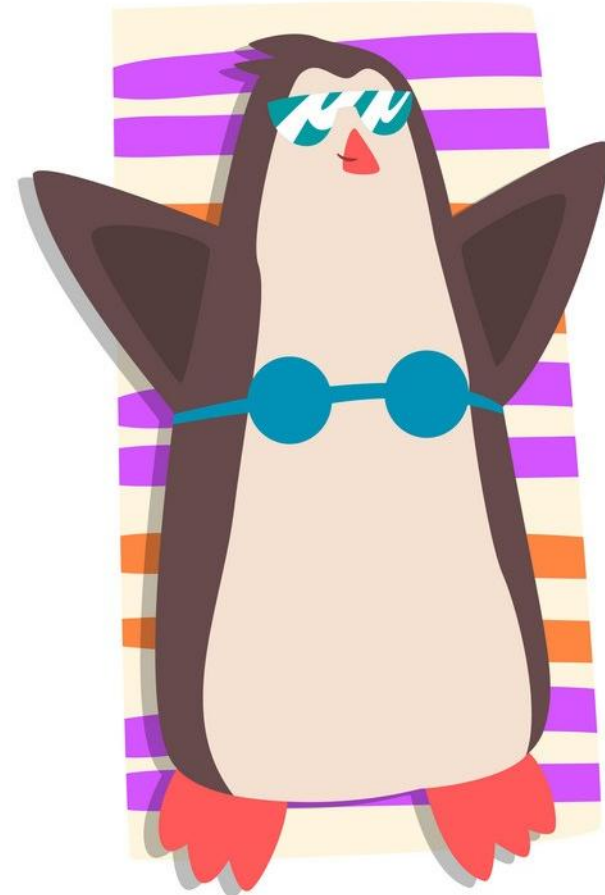
Naturalna **witamina D** wytworzona w skórze i złocista opalenizna – to dary, jakie daje nam słońce. Poza niewątpliwymi zaletami, jakie ma przebywanie w jego świetle, istnieją również wady korzystania z uroków złocistych promieni. Uczulenie na słońce, choroby skóry i przedwczesne starzenie się tej tkanki oraz zniszczone włosy – to dość powodów, aby chronić się przed nadmiarem słońca.



Witamina D

Ma wiele zalet zdrowotnych. Może nawet pomóc zmniejszyć ryzyko niektórych nowotworów. Twoja skóra naturalnie wytwarza witaminę D, gdy oddajesz się kąpielom słonecznym. Ilość wytwarzanej witaminy D zależy od wielu czynników w tym od:

- pory dnia
- wieku
- karnacji
- pory roku
- szerokości geograficznej
- wysokości
- zachmurzenia
- zanieczyszczeń powietrza.



Negatywne skutki promieniowania słonecznego, gdy korzystamy ze słońca bez ochrony przeciwsłonecznej:

- uszkadza wzrok – przyczynia się do uszkodzenia siatkówki i soczewki, zapalenia spojówek czy zaćmy
- alergie
- udar cieplny – jeśli nie uzupełniamy płynów
- rumień i oparzenia skóry
- zwiększa ryzyko nowotworów skóry (zwanego czerniakiem)
- powoduje powstawanie zmarszczek i fotostarzenie skóry oraz pogarsza jej kondycję (sucha, szorstka, gruba, mało elastyczna skóra)
- przyczynia się do powstawania wolnych rodników w organizmie, które uszkadzają struktury DNA

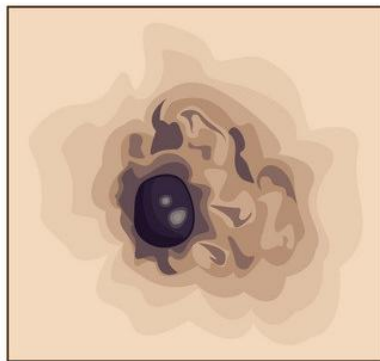
Zagrożenia

Ochrony przed nadmiernym nasłonecznieniem nie zapewnią jednak tylko okulary przeciwsłoneczne. Słońce działa zbawiennie na skórę osób, którym dokucza łuszczyca czy trądzik, ale skutki jego przedawkowania mogą być fatalne. Najbardziej dotkliwym symptomem braku umiaru w korzystaniu ze słońca jest spalona skóra. Jednak **najgroźniejszym rezultatem** nierozważnego korzystania z uroków słońca są nowotwory, a szczególnie czerniak skóry. Rozwijają się one z komórek mających uszkodzony materiał genetyczny. Defekty te mogą być spowodowane przez promieniowanie UV, które jest stałym składnikiem światła słonecznego.

Statystyki czerniaka

Z danych przytaczanych przez Krajowy Rejestr Nowotworów wynika, że czerniak stanowi u mężczyzn 1,7%, a u kobiet 1,9% zachorowań na nowotwory. Wydaje się, że częstość ta jest niewielka. Jeśli jednak spojrzeć na statystyki sprzed 30 lat, wyraźnie widać bardzo silny wzrost częstości zachorowań na ten typ nowotworu: **w porównaniu do lat 80. XX wieku liczba chorych wzrosła czterokrotnie.**

Statystyki wskazują też na to, że o ile w Polsce notuje się mniej przypadków zachorowań na ten typ nowotworu w porównaniu do innych krajów Europy, **to już umieralność jest w naszym kraju znacząco wyższa**. Czerniak zatem to skuteczny zabójca; przez ekspertów z dziedziny onkologii bywa nazywany dosadniej: cichy morderca – ponieważ długo nie powoduje niepokojących objawów, ale jednocześnie bardzo szybko daje przerzuty.



Ochrona skóry przed słońcem

Z przytoczonych powyżej danych wyraźnie wynika, że ochrona skóry przed słońcem ma kluczowe znaczenie – nie tylko z powodu zabezpieczenia przed czerniakiem. Chroniąc skórę przed promieniowaniem **zabezpieczamy się** również przed przedwczesnym starzeniem się tej tkanki. Skutkiem nadmiernego lub nierozsądnego opalania się są bowiem nie tylko oparzenia słoneczne i zaczerwienienie skóry, ale również silne jej wysuszenie.

Ochrona wzroku przed słońcem

Promieniowanie UV lub nadmiar światła słonecznego (np. odbitego przez jasne piaski plaży) **mogą uszkodzić wzrok**. Mechanizm uszkodzeń wiąże się z wytwarzaniem dużej ilości wolnych rodników, które utleniają lipidy i białka tworzące struktury oczne. W konsekwencji dochodzi do uszkodzenia obecnych w oku kwasów tłuszczowych i gorszego działania fotoreceptorów odpowiedzialnych za prawidłowe widzenie.

Ochrona włosów przed słońcem

Słońce i upał powodują, że łuski pokrywające szczelnie włos od zewnątrz rozchylają się. W ten sposób do warstwy korowej włosa zawierającej mikro- i makrowłókna białkowe przedostaje się szkodliwe promieniowanie UV. Uszkadza ono wnętrze włosa i utlenia melaninę nadającą kolor fryzurze. Powoduje to, że włosy stają się słabsze i płowieją.



Najlepsze sposoby ochrony przed słońcem

- Stosuj kosmetyki ochronne zawierające filtry UV – nakładaj je na skórę i włosy. Pamiętaj, że w naszym klimacie możesz stosować filtry z niższym wskaźnikiem ochrony, ale jeśli wybierasz się w tropiki, wysoko w góry lub na południe Europy, musisz chronić skórę preparatami zawierającymi silniejsze filtry UV. Przewidując kąpiel, stosuj kosmetyki wodoodporne.



Kosmetyki z filtrami UV możemy podzielić na kilka grup. **Na półkach aptek i drogerii kosmetycznych** znajdziemy kosmetyki ochronne (do opalania), kosmetyki pielęgnacyjno-ochronne oraz kosmetyki chroniące przed promieniowaniem słonecznym dla dzieci i niemowląt.

Filtry przeciwsłoneczne to inaczej związki chemiczne o właściwościach promieniochronnych. Ich głównym zadaniem jest zapewnienie skórze ochrony przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego. Zapewniają one ochronę przed szkodliwym działaniem UVA i UVB. Istnieją także składniki promieniochronne wtórne, które chronią przed działaniem wolnych rodników i skutkami promieniowania słonecznego.

- Zawsze po wyjściu z wody wycieraj skórę. Kropelki wody, które pozostaną na ciele, działają jak mikrosoczewki skupiające promieniowanie słoneczne, co może miejscowo uszkadzać komórki skóry.
- Zakładaj dobre okulary przeciwsłoneczne – zwracaj uwagę na to, jaką ochronę zapewniają szkła. Daruj sobie kupowanie tanich okularów. Kup dobry, najlepiej atestowany produkt – to inwestycja w twoje oczy.
- Nie opalaj się między godziną 11.00 a 16.00. W tych godzinach unikaj również przebywania w ostrym słońcu i chroń się do cienia lub półcienia.

- Dbaj, aby w diecie było dużo naturalnych antyutleniaczy – stanowią one skuteczną ochronę przed wolnymi rodnikami i na dodatek pięknie podkreślają naturalny koloryt skóry oraz utrwalają opaleniznę.
- Dużo pij – dobrze nawilżone komórki potrafią sprawnie bronić się przed wpływem wolnych rodników.



Naturalne sposoby ochrony przed słońcem:

- Wybieraj jasne, przewiewne, bawełniane ubrania, aby nie doprowadzić do przegrzania organizmu.
- Chroń głowę kapeluszem, czapką z daszkiem lub chustą – w ten sposób chronisz włosy przed wpływem promieni UV i przed wysuszeniem oraz zabezpieczasz się przed udarem cieplnym.
- Zakrywaj ramiona, dekolt, kark oraz plecy, które są najbardziej narażone na działanie promieni słonecznych.
- W upalne dni nie przebywaj w silnie nasłonecznionych miejscach, aby uniknąć przegrzania organizmu, odwodnienia i udaru słonecznego.
- Używaj dużego parasola przeciwsłonecznego, korzystaj z miejsc zacienionych.

Zrezygnuj z solarium

Opalanie w solarium nie jest bezpieczne. Lamy znajdujące się w solarium emitują promieniowanie UVA i UVB, które mogą powodować długotrwałe uszkodzenia skóry oraz przyczynić się do wystąpienia raka skóry.



Źródła:

- <https://dziecisawazne.pl/naturalna-ochrona-przed-nadmiernym-promieniowaniem-slonecznym/>
- <https://multimed.pl/baza-wiedzy/profilaktyka-zdrowotna/jak-skutecznie-chronic-sie-przed-sloncem/>
- <http://onkologia.org.pl/czerniak-skory-c43/>
- <https://www.trustedcosmetics.pl/jak-sie-chronic-przed-promieniowaniem-slonecznym/>
- Grafiki pobrano ze strony: <https://www.vectorstock.com/>