Czy słońce może być dla naszej skóry bezpieczne?

data aktualizacji: 2023.05.11 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Czy istnieją proste zasady, którymi możemy się kierować, aby zminimalizować ryzyko zachorowania na nowotwory skóry? Okazuje się, że tak, choć część z nich jest trudna do zrealizowania. Powód? Za bardzo kochamy słońce! Nie musimy jednak z niego rezygnować - wskazują dermatolodzy. Ważne by korzystać z promieni słonecznych racjonalnie.

Stosujmy kremy z filtrem, pamiętając, że należy je nałożyć dość obficie, minimum 30 minut przed ekspozycją na słońce. Nie zapominajmy o miejscach trudno dostępnych takich jak plecy. Wybierając krem z filtrem, zwracajmy uwagę na atest preparatu i czy posiada on ochronę zarówno przed promieniami UVA i UVB. Pamiętajmy, że preparaty te zmywają się z naszej skóry pod wpływem wycierania skóry ręcznikiem, z powodu pocenia się czy aktywności fizycznej. Dlatego niezbędna jest ich kilkukrotna aplikacja w ciągu dnia **(najlepiej co dwie godziny)** – podkreśla lekarz dermatolog dr n. med. Agata Filipowska – Grońska.

Istotny jest również stopień ochrony przed promieniowaniem słonecznym. ***Każdy produkt przeznaczony do ochrony przed promieniami UV musi posiadać odpowiedni wskaźnik SPF (Sun Protection Factor) dostosowany do karnacji i reakcji skóry na słońce. Wartość***

wskaźnika mieści się od 2 do 50. Im wskaźnik jest wyższy, tym większa ochrona przed poparzeniami słonecznymi. By zapewnić najwyższą ochronę należy stosować produkty z filtrem powyżej 30 – dodaje dr n. med. Agata Filipowska – Grońska.

Należy także pamiętać, że żaden krem nie zapewni 100% ochrony. Dlatego latem powinno się unikać bezpośredniej ekspozycji na słońce w godzinach od 11:00 do 15:00. ***Ale to nie wszystko*** – wskazuje dr Filipowska – Grońska. ***Osłaniajmy nasze ciała ubraniami z naturalnych materiałów o gęstym splocie lub specjalnymi, posiadającymi filtry UV. Pamiętajmy o nakryciu głowy, a także okularach przeciwsłonecznych z wysokim filtrem. Chrońmy dzieci przed negatywnym działaniem słońca. Jeśli już wybieramy się z nimi na plac zabaw w godzinach okołopołudniowych, to wybierajmy miejsca zacienione. Nie zapominajmy o uzupełnianiu płynów.***

Światło słoneczne jest niezbędne do życia. Ma pozytywny wpływ na poziom witaminy D w naszym organizmie. A witamina ta odpowiada przede wszystkim za regulację gospodarki wapniowo-fosforanowej, wzmacnia odporność oraz mineralizuje zęby i kości. Jej wystarczającą ilość możemy wytworzyć przebywając codziennie przez krótki czas na słońcu. ***W niczym jednak nie można przesadzać*** podkreślają dermatolodzy. ***A do korzystania z promieni słonecznych podchodzić należy zawsze z głową.***

„Masz niepokojące znamiona na skórze? Sprawdź je!" – to hasło, pod którym Specjalistyczny Szpital Onkologiczny NU-MED w Tomaszowie Mazowieckim realizuje program profilaktyczny w kierunku wczesnego wykrywania czerniaka i innych nowotworów skóry. Jest on adresowany do mieszkańców woj. łódzkiego w wieku 40-64 lat. Projekt jest finansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje dermatologiczne z badaniem dermatoskopowym

Rejestracja na badanie: tel. 516 210 326

Jesteś osobą z niepełnosprawnością i potrzebujesz wsparcia, by wziąć udział w programie?
Zadzwoń do koordynatorki programu: tel. 516 210 326

Źródło: https://eglos.pl/aktualnosci/item/42071-czy-slonce-moze-byc-dla-naszej-skory-bezpieczne