

současná medicína

Dávejte pozor na slunce!

Ve jménu kůže

**ZAOSTŘENO:
na zdravé
opalování**



Nechráněný pobyt na slunci vás může později stát i život!

Znáte svůj fototyp?

Kůže se podle odolnosti UV záření dělí do 6 fototypů. V Čechách se nejčastěji vyskytují tyto čtyři, u nichž platí zásada, že čím vyšší fototyp (schopnost kůže produkovat pigment), tím menší riziko rakoviny kůže.

Fototyp I – extrémně citlivá kůže. Máte zrzavé vlasy, modré oči a světlou pihatou pleť. Na slunci se hned spálíte.

Fototyp II – velmi zranitelná pleť. Jste blondýna se světlou pokožkou, která má sklon k pihám. Na sluníčku se poměrně rychle spálíte, ale někdy se vám podaří „chytit“ i hezkou barvu.

Fototyp III – relativně odolná pokožka. Příroda vám dala do vínku snědší pleť a tmavé vlasy. Docela dobře se opalujete.

Fototyp IV – odolná pokožka. Vypadáte, jako byste se narodili ve Španělsku nebo Itálii. Máte snědší kůži a tmavé vlasy.

Být opálený znamená být trendy. Proto si nikdo z nás „netroufne“ přijet z dovolené u moře bílý jako křída. Dermatologové však varují...

Pro paní Tamaru (40) je každoroční dovolená v Řecku nutností. „Jezdím tam za mořem a za sluncem,“ přiznává. Jakmile však přijde řeč na bezpečné opalování, rozčílí se: „Přece si nemyslíte, že se budu mazat opalováky, abych se pak do Čech vrátila jako bledule?“ Ale ani vztek paní Tamary nás neodradil, abychom se zeptali, jak se tedy o svou pleť během slunění stará: „Dělám to jako Řekové, mažu se olivovým olejem. Já přece žádnou ochranu nepotřebuju, vždyť se dobře opaluju,“ kroutí hlavou. O tom, že si kvůli svému nezodpovědnému počínání může přivodit zdravotní problémy, nechce ani slyšet. Zatím.

tohoto onemocnění je ultrafialové záření. To se dělí, podle vlnové délky na UVC, UVB a UVA. Člověku nejvíce nebezpečné jsou UVB a UVA paprsky, které pronikají hluboko do kůže a poškozují ji. Obě tyto vlnové délky zvyšují riziko kožních nádorů.“ Co tedy dělat, aby se váš pobyt venku neproměnil v horor?

Chraňte si „záda“!

Odpověď je jasná – chránit se. Odborníci vidí prevenci proti řádění UV paprsků v jednoduchých opatřeních. Například byste se neměli vystavovat přímému slunci mezi 11. až 15. hodinou. Zároveň je vhodné, abyste si svou kůži „pojistili“ proti spálení tím, že zhruba tři týdny před dovolenou začnete užívat potravinové doplňky s obsahem karotenoidů. Výzkoušet můžete například kapsle Oxelio (k dostání v lékárně asi za 390 Kč). Výhodou těchto preparátů je obsah takzvaných lapačů volných radikálů a esenciálních mastných kyselin, které vytvářejí vaši vnitřní ochranu před UV paprsky a zároveň usnadňují pigmentaci kůže. Zapomínat byste samozřejmě neměli ani na opalovací přípravky. Víte ale, které jsou pro vás ty pravé?

Slunce – zabiják

Lidi jako paní Tamara, kteří dávají přednost rychlému opálení před zdravím své kůže, jsou tisíce. Mnozí z nich však končí v ordinacích kožních lékařů. „Počet nově vzniklých kožních nádorů bohužel v současné době stoupá,“ přiznává dermatoložka MUDr. Lenka Faltová z pražské kliniky LaserPlastic a pokračuje: „Jednou z mnoha příčin