



Po długich zimowych miesiącach, większość z nas z utęsknieniem czeka na moment, gdy będzie można w końcu bezkarnie wystawić twarz do słońca i leniwie rozkoszować się ciepłymi promieniami na skórze. Słońce jednak nie zawsze jest naszym sprzymierzeńcem. Mimo dobroczynnego działania, może też stanowić zagrożenie dla naszego zdrowia i być przyczyną wielu niepożądanych reakcji naszego organizmu. Należy o tym pamiętać zwłaszcza w przypadku dzieci, a także przy skórze wrażliwej i skłonnej do alergii, która wystawiona na słońce wymaga szczególnej troski. Bardzo ważne jest zadbanie o odpowiednią ochronę i stosowanie się do kilku prostych zasad.

KREMY z filtrem i jak dokonać właściwego wyboru.

Podstawą ochrony przed negatywnym działaniem promieni słonecznych jest stosowanie kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Chronią one naszą skórę przed starzeniem, ale także stanowią barierę dla szkodliwych promieni UV, które obniżają jej odporność i mogą powodować liczne reakcje skórne, a także powstawanie nowotworów.

Jednak co roku, gdy nadchodzi lato, stajemy przed dylematem i zastanawiamy się jaki krem przeciwsłoneczny wybrać. Olbrzymi wybór na półkach aptek i supermarketów sprawia, że nie wiemy, na co się zdecydować i czy nasz wybór na pewno zapewni odpowiednią ochronę nam i naszym najbliższym. Postaramy się podpowiedzieć Państwu jak wybrać produkt bez zagrożenia dla zdrowia i komfortu stosowania.

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na stopień ochrony – SPF. Komisja Europejska w 2006r. wyznaczyła następujące standardy dla wskaźników ochrony:

Ochrona słaba: SPF 6 do 10

Ochrona średnia: SPF 15 do 25

Ochrona wysoka: SPF 30 do 50

Ochrona bardzo wysoka: SPF 50+

Dla niemowląt i dzieci, osób o jasnej karnacji, uczulonych na słońce lub o skórze wrażliwej oraz przy pierwszej ekspozycji na słońce, doradzamy stosowanie zabezpieczenia co najmniej 30 do 50+.

Ponadto ważne, by krem posiadał na opakowaniu informację jaki stopień ochrony przed promieniowaniem UVA gwarantuje. Niedawno wykazano, że promienie UVA są w równym stopniu odpowiedzialne za raka skóry, co promienie UVB. Do tej pory poziom ochrony przed UVA nie był jasno określany na produktach do ochrony przeciwsłonecznej. Od roku 2010 takie produkty posiadają tę informację na opakowaniu – należy wybierać te, które jasno określają poziom ochrony UVA.

Należy też unikać kremów posiadających w swoim składzie filtry chemiczne, które są tańsze i prostsze w zastosowaniu, posiadają jednak szereg wad:

- zaczynają działać dopiero po 30 minutach od aplikacji. Jeśli nakładasz je dopiero po dotarciu na plażę, przez pierwsze 30 minut Twoja skóra nie jest chroniona.
- niosą ze sobą poważne ryzyko wywołania alergii!!!
- są szkodliwe dla ekosystemu morskiego
- wykazują aktywność estrogenową, która może przyczyniać się do rozwoju nowotworów a nawet zaburzeń rozwoju narządów płciowych i mózgu.

Na szczęście na rynku pojawia się coraz więcej preparatów gwarantujących wysoką jakość, ale też stawiających na naturalność i bezpieczeństwo. Dla alergików i osób o skórze wrażliwej skłonnej do podrażnień, a także tych, którzy cenią sobie preparaty o pewnym składzie, obojętne dla środowiska, i łagodne nawet dla skóry niemowląt, najlepszym wyborem będą produkty sprawdzone, bez konserwantów i w 100% naturalne. Taką linią unikalnych kremów ochronnych może pochwalić się, już obecna na polskim rynku, prestiżowa francuska firma ALPHANOVA. Kremy przeciwsłoneczne tej marki zawierają tylko mineralne filtry przeciwsłoneczne, są pozbawione sztucznych substancji chemicznych, przez co nie stanowią zagrożenia dla środowiska i są bezpieczne dla naszej skóry. Co więcej działają od razu po nałożeniu i są wolne

od alergenów. Jest to szczególnie ważne dla osób podatnych na uczulenia skórne, cierpiących z powodu nadwrażliwości skórnej oraz dla tych, którym zależy na zdrowiu i bezpieczeństwie najmłodszych.

Linia kremów ALPHANOVA Sun i ALPHANOVA Bebe jest dostępna w sklepach stacjonarnych oraz sklepie internetowym DomBezAlergii.com

Kilka prostych zasad opalania:

By opalać się zdrowo i mądrze, poza używaniem odpowiednich filtrów UV, warto zastosować się do kilku prostych wskazówek:

- wystawiać się na słońce stopniowo. Naturalna opalenizna powstaje w wyniku reakcji obronnej organizmu przed promieniowaniem słonecznym i stanowi najbardziej efektywną i najzdrowszą ochronę.
- unikać ekspozycji słonecznej w godzinach pomiędzy 11:00 a 15:00 a także długotrwałego wystawienia na działanie słońca.
- jeśli to możliwe, należy wybierać miejsca zacienione i stosować odzież ochronną, głowę chronić kapeluszem, lub chustą i używać okularów przeciwsłonecznych
- dbać o to, by dzieci nie były nigdy bezpośrednio narażone i pozostawały w cieniu, lub pod parasolem

SYTUACJE EKSTREMALNE - FOTODERMATOZY, czyli uczulenie na słońce

Każdy z nas doświadczył kiedyś delikatnej wysypki, lub swędzenia skóry po kąpieli słonecznej. Zwykle takie objawy są przez nas jednak bagatelizowane, jako naturalna reakcja na zbyt długie wystawienie na słońce. Należy jednak pamiętać, że nasza skóra w ten sposób informuje, że nie wszystko jest w porządku. Większości przeciętnych śmiertelników termin „Alergia na słońce” wydaje się tak abstrakcyjny, że aż niemożliwy. Jednak wiele osób, zwłaszcza w czasie letnim skarży się na zespół objawów, które specjaliści określają jako uczulenie na słońce.

Taka reakcja skóry charakteryzuje się zaczerwienieniem, występowaniem wysypki, rumienia, a w ostrzejszej formie pokrzywki, a nawet bąbli, ran czy strupów. Zazwyczaj u źródła tych

dolegliwości leży samo słońce, a dokładniej promienie ultrafioletowe, albo połączenie ich działania z przyjętą do organizmu substancją (np. leki zwiększające wrażliwość na promienie słoneczne, witamina A), lub zewnętrznym czynnikiem (pyłki traw, roślin, substancje zapachowe w kosmetykach) wywołującym dane objawy. Warto więc zastanowić się, czy sami nie wprowadziliśmy do naszego organizmu czynnika uczulającego i czym prędzej wyeliminować go z diety, kuracji farmakologicznej, czy pielęgnacyjnej.

Jeśli jednak zdarzy się, że, zachowując wszelkie środki ostrożności, reakcje będą się powtarzać, oznacza to, że szkodzi nam samo słońce i musimy zastosować bardziej zaawansowaną ochronę. W miarę możliwości nie należy wystawiać się wówczas na bezpośrednie działanie promieni słonecznych i stosować kremy z wysokim filtrem ochronnym (SPF 30 lub 50). Wychodząc na plażę, warto zrezygnować z perfum, zapachowych mleczek do ciała, czy dezodorantów. Jeśli zmiany skórne utrzymują się przez dłuższy okres, konieczne jest skonsultowanie się z lekarzem dermatologiem i podjęcie odpowiedniego leczenia za pomocą leków antyhistaminowych.

Słońce a choroby przewlekłe (AZS, ŁZS)

Osoby cierpiące na przewlekłe choroby skóry, takie jak atopowe zapalenie skóry, lub łojotokowe zapalenie skóry, w okresie letnim często obserwują znaczną poprawę i regres choroby. Jest to spowodowane zarówno wyższą wilgotnością powietrza, wysoką temperaturą, która pozwala na noszenie przewiewnych ubrań, umożliwiając tym samym skórze oddychanie, jak również zbawiennym działaniem promieni słonecznych. Faktem jest więc, że dermatolodzy odnotowują znaczą poprawę dolegliwości u atopików i pacjentów z ŁZS spowodowaną wystawieniem skóry na słońce. Oczywiście należy tu pamiętać o umiarze, stosowaniu odpowiednich filtrów, a także środkach zapobiegawczych chroniących przed nawrotem dolegliwości. Nie można zapominać przede wszystkim o tym, że wysoka temperatura powoduje wzmożoną potliwość, co z kolei sprzyja namnażaniu bakterii i może mieć zły wpływ na stan skóry chorego. Zbawiennie na skórę atopową działają kąpiele w słonym morzu, jednak już wskakując do basenu warto upewnić się, czy woda nie jest chlorowana. Chlor bardzo wysusza i podrażnia skórę. Należy też pamiętać, że po kąpielach słonecznych skórę powinno się mocno nawilżać, by złagodzić ewentualne podrażnienia, nie doprowadzić do jej przesuszenia i zapewnić odpowiedni komfort.

Autor: Anna Jakubowska – ekspert SKLEPU dla ALERGIKA www.DomBezAlergii.com