

## *Felkészülés a nyárra – Bőrvédelem*



Nyáron nemcsak a napimádók bőre számíthat extra igénybevételre: többet tartózkodunk a szabadban, kisebb bőrfelületet véd a ruha, fokozott folyadékvesztéssel és izzadással számolhatunk a nagy meleg miatt. Sokan szeretik a napozást, a kellemes melegben történő napfürdőzést. Azonban a napsugárzásnak lehetnek kellemetlen mellékhatásai is. Fontos, hogy mindig legyünk felkészültek, és elővigyázatosak már tavasszal is, mert a gyakori leégésnek akár súlyosabb következményei is lehetnek.

### **Hasznos és ártalmas**

A napnak számos kedvező hatása van, ezért ne meneküljünk előle! Egyrészt szervezetünkben a D vitamin – amire minden embernek szüksége van – nap hatására képződik. Másrészt, vannak olyan betegségek melyeknek a legtöbb esetben kifejezetten jót tesz a nap:

- *psoriasis (pikkelysömör)*
- *ekcéma, atopiás dermatitisz*
- *seborrheás bőrgyulladás – akár az arcon van, akár a fejbőr korpásodását okozza*
- *pattanások – főleg, ha a napsugárzás tengervizes fürdőzéssel párosul*

Ugyanakkor vannak olyan betegségek is, amelyek esetében százszázalékos fényvédelem javasolt, mert ezeknél kifejezetten ártalmas a nap:

- *autoimmun betegségek –*
- *fotoallergiás, fotokontakt bőrreakciók – ilyenkor a fény és egy adott anyag együttesen okoz gyulladáshoz vezető tünetet*
- *pigmentfoltos bőr – terhességi-, v. májfoltok, chloasma*



**Jó tudni!** Egyes gyógyszerek, elsősorban az antibiotikumok, pl. a tetrán-származékok (doxycyclin) napfény hatására fényérzékenységet okozhatnak, fotoallergiás reakciót válthatnak ki a bőrön. Ezért ha valaki ilyen szert szed, nem mehet sem a napra, sem szoláriumba! Tehát mindig alaposan át kell tanulmányozni a betegájékoztatót!

### **Mi az az UV**

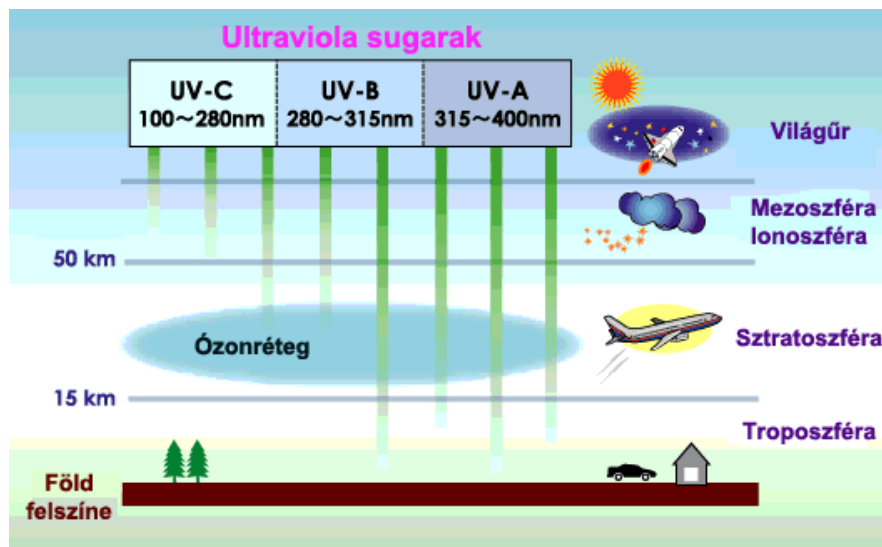
Az ultraviola (UV) sugárzás a látható fénynél rövidebb, de a röntgensugárzásnál hosszabb hullámhosszúságú elektromágneses sugárzás. Az UV-sugárzásnak való túlzott kitettség égést, a bőr gyorsabb öregedését, és bizonyos esetekben bőrrákot is okozhat.

## A sugarak típusa

UVA (hullámhossz: 320-400 nanométer) – a látható hullámhossz tartományhoz közel eső UV sugárzás, főképp a leégésben és bőr korai öregedésében játszik szerepet.

UVB (290-320 nm) – rövidebb hullámhosszú, aktívabb tartomány, mely a bőr hólyagos leégéséért felel, emellett a bőr korai öregedésének, a bőrrák kialakulásának az esélyét növeli. 11.00-16.00 között a legintenzívebb, a felhőkön áthatol az üvegen azonban nem.

UVC (100-290 nm) – ember számára erősen káros tartomány, de szerencsére az ózonréteg kiszűri.



## Az UV Index

Az UV Index egy nemzetközileg elismert standard az UV-sugárzás adott helyen és időben tapasztalt mértékének a meghatározására. Leginkább időjárás előrejelzésekben szokták megadni, a legfőbb célja az emberek tájékoztatása.

- 0-2 – átlagember számára veszélytelen érték
- 3-5 – minimális kockázatot jelentő UV-sugárzás
- 6-7 – védelem nélkül magas kockázatot jelentő UV-sugárzási érték
- 8-10 – védelem nélkül nagyon magas kockázatot jelentő érték
- 11+ - Extrém mértékű UV-sugárzás (a déli féltekén, pl. Ausztráliában fordul elő gyakran)

UV index	UV erősség
UV 12	ALACSONY
UV 3 4 5	KÖZEPES
UV 6 7	MAGAS
UV 8 9 10	NAGYON MAGAS
UV 11	EXTRÉM

### Bizonyos esetekben az átlagnál nagyobb UV védelemre van szükség:

- Érzékeny bőr
- Gyerekek
- Fokozottabb UV-kockázatú helyeken való huzamosabb idő eltöltése esetén

### Fokozott kockázatú helyek:

- Magas hegyek
- Tükröződő felületek mellett (vízpart, hó)
- Egyenlítő környéke
- Ózonréteg hiányos helyek

A bőr rendelkezik saját védelmi rendszerrel, mely a napsugárzás káros hatásaival szembeni védelmet szolgálja, bizonyos ideig védi a bőrt a kivörösödéstől és a napégéstől. Átlagosan 15-20 perc tölthetünk el a napon leégés nélkül, ez persze függ a bőrtípusunktól és az UV-sugárzás mértékétől is. Fontos tudni, hogy bőrünk saját védelmi rendszere mennyi ideig biztosít védelmet. A nagyon világos, I-es bőrtípusúak akár 3-5 perc alatt is leéghetnek a napon, ezért ha ők 20-as fényvédő faktorú naptejet használnak, akkor is csupán kb.: 1 órát tölthetnek a napon leégés nélkül.

### A bőrtípusok osztályozása

Bőrtípus	Bőrszín	Napfény hatására adott válasz
1. típus	Halvány, világos bőr, vörös haj	Mindig leég, sosem barnul
2. típus	Világos bőr, szőke haj	Könnyen leég, minimálisan barnul
3. típus	Enyhén barna vagy kreol bőr, barna haj	Minimálisan ég le, könnyen barnul
4. típus	Barna bőr, sötétbarna vagy fekete haj	Ritkán ég le, könnyen és mélyen barnul
5. típus	Sötétbarna vagy fekete bőr	Ritkán ég le, mindig leburnul és nagyon pigmentált



1. TÍPUS

Saját védelmi idő:

5 perc



2. TÍPUS

Saját védelmi idő:

10 perc



3. TÍPUS

Saját védelmi idő:

15 perc



4. TÍPUS

Saját védelmi idő:

20 perc

## Fényvédelem

A fényvédő faktor (angolul SPF=Sun Protection Factor) azt adja meg, hogy az adott faktorszámú naptejet használva mennyi idővel tovább tartózkodhatunk a napon, anélkül, hogy leégnénk. A faktorszám csak az UV-B sugárzással szembeni védőhatásról ad információt, a szintén káros UV-A sugárzással szembeni védelemről nem nyújt tájékoztatást.

A következő **képlet** segítségével kiszámolhatjuk a naptej használata mellett napozással tölthető időt: a bőr saját védelme mellett napozással tölthető idő (pl. 20 perc) x a használt naptej faktorszám = az a maximális idő, amit naponta a napon tölthetünk anélkül, hogy leégne a bőrünk.

**Nézzünk egy példát!** Ha valaki 8-as faktorszámú naptejet használ, és bőrtípusának megfelelően 20 percet tartózkodhat a napon leégés nélkül, az 8 x 20 perc, vagyis 160 perc. Körülbelül tehát másfél órát tartózkodhat a napon, ezt az időt az sem hosszabbítja meg, ha újra és újra bekeni magát naptejjel, és ahhoz, hogy ennyi időt tölthessen a napon a napvédő krémet többször is fel kell vinnie bőrére, mert a ruha, a fürdőzés vagy az izzadság könnyen letörölheti.

## Fényvédő faktor és UV-A

A napégéssel szembeni legfontosabb védelem az UV-B-szűrés. 1997-től az Európai Kozmetikai és Illatszeripari Szövetség (COLIPA) standardje alapján határozzák meg az UV-B fényvédő faktort. Az európai fényvédőfaktor-rendszer az észak-európai világos bőrtípust veszi alapul.

**UV-A-védelem (UV-A-PF):** az UV-A faktorszámnak legalább a fényvédő faktorszám egy-harmadának kell lennie.

Egy 30-as faktorszámú naptej UV-A faktorszámát tehát 10-es. Az UV-A sugárzással szemben is bizonyos fokú védelmet nyújtó naptejek csomagolásán egy speciális jelet tüntetnek fel: ez nem más, mint egy kör, benne az UVA felirattal.



A naptejnek is van szavatossága, lejárat dátuma, és akár meg is romolhat. A meleg és az oxigén hatására a naptej elveszíti hatékonyságát, zsírtartalma megavasodik, és gombák kezdenek szaporodni benne.

**Tehát nem éri meg spórolni a naptejjel, a maradékot ne tegye el jövőre, inkább vegyen újat.**

## Az ideális naptej ismérvei

- bőrtípusnak megfelelően kiválasztott faktorszámú
- UVB és UVA szűrőt is tartalmaz
- vízálló
- liposzmás készítmény, ami összetételének köszönhetően jobban behatol a bőrbe, így biztonságosabb

## Veszélyes napórák

Lehetőleg 11.00-15.00 óra között ne menjünk a napra! Ha ez elkerülhetetlen, akkor gondoskodjunk erőteljes fényvédelemről! Vegyük figyelembe, hogy tengerparton a sziklák, a homokszemcsék, a víz, a bőrünkre rakódott sókristályok felerősítik a napsugárzás erejét, ezért ha nem vigyázunk, fényvédelem nélkül még a napernyő alatt is leéghetünk.



Ha vízparton vagy medence mellett töltjük a napunk nagy részét, érdemes vízálló napvédőt használni, és ahogy már említettük a víz visszatükrözi a sugarakat, szóval a védelem nagyon fontos. Ajánlatos bizonyos időközönként, 2-3 óránként újrakrémeznünk magunkat, ha a napon vagyunk, nyári napokon pedig semmilyen körülmények között nem tanácsos a tűző napon tartózkodni 10-16 óra között.

Az ajkunk védelme is fontos, sokan elfeledkeznek róla, pedig ott is sérülhet a bőrünk. Megelőzésként használjunk fényvédőt is tartalmazó ajkbalzsamot. Ha mindenképpen szeretnénk alapozót is használni, akkor abból is olyat válasszunk, ami tartalmaz fényvédőt és a nappali hidratálónkat is cseréljük le nyárra fényvédősre.

## Ruházat



A strandon töltött napokon fontos, hogy a legnaposabb órákban a bőrünk minél kisebb felületét érje a nap, és ez még inkább igaz a szinte egész nap vízben lubickoló vagy homokban játszó legkisebbekre is. Nyaralás előtt szerezzünk be fényvédő ruhákat, főleg ha arra készülünk, hogy a napok nagy részét a strandon fogjuk tölteni.

### Az UPF fokozat

Az **UPF fokozat** a ruhák UV-sugárzással szemben nyújtott védelmének hatékonyságát jellemzi. Minél nagyobb az értéke, annál jobban véd a ruha az UV-sugárzással szemben. Hasonló a napvédő krémeknél használt SPF faktorhoz.

#### UPF védelem tartományok:

- 15-24 – Jó – átengedett sugárzás: 6.7-4.2 %
- 25-39 – Nagyon jó – átengedett sugárzás: 4.1-2.6%
- 39-50+ – Kiváló – átengedett sugárzás: kevesebb mint 2,5%

### Az UV sugárzás hatása a szemre

Az UV index fő célja a bőr leégésével kapcsolatos kockázat osztályozása és az erről való tájékoztatás. Azonban az UV sugárzás nem csak a bőrre, hanem a szemre is káros hatással van. **A szem épségének megőrzése szempontjából nagyon fontos, hogy a napszemüvegünk szűrje az UV-sugarakat!** Az erősen sötétített napszemüveg használatakor a pupillánk kitágul, így a nem UV szűrős szemüvegen keresztül több káros sugárzás éri a szemünket, mintha nem vennénk fel napszemüveget.

A szemüveglencse sötétsége nem befolyásolja az UV sugarak szűrését, de segít kiszűrni a magas energiájú látható fényeket, amiktől szintén érdemes védeni a szemet. A napszemüveg UV-szűrő képességéről mindig tájékozódni kell vásárlás előtt!

Fontos, hogy a napszemüvegünket a használatnak megfelelően válasszuk meg

### A leégés veszélyei

**A napégést okozó intenzív napfényhatás fokozza bizonyos bőrbetegségek kialakulásának kockázatát. Ezek közé tartoznak a fertőzések, a bőr korai öregedése és a bőrrák. Súlyos égés vagy szövődmények gyanúja esetén keresse fel orvosát!**



## A bőr korai öregedése

A fokozott napfény expozíció és a napozás vagy szolárium okozta ismétlődő leégések felgyorsítják a bőr öregedési folyamatait, ezáltal Ön idősebbnek fog kinézni, koránál.



A napfényártalom eredményeként az alábbi elváltozások alakulhatnak ki.

- A kötőszövetek meggyengülnek, ez csökkenti a bőr erejét és rugalmasságát.
- Vékonyabb, áttetszőbb lesz a bőr.
- Mély ráncok alakulnak ki.
- Száraz, durva lesz a bőr.
- Finom piros vénatágulatok alakulnak ki az orcán, az orron és a fülön.
- Szeplők jelentkeznek, elsősorban az arc és a váll területén.
- Nagy barna foltok lesznek az arcon, a kézfejen, a mellkason és a háton.
- Fehér foltok alakulnak ki a lábszárakon és a karokon.

## Napégés



A napégés égési sérülésnek számít, I-II fokú lehet, ezért annak megfelelően kell kezelni. Ilyen esetekben hatékonyan segít a hűtés, hús zuhanyozás, borogatás, vagy enyhe esetben, hidratáló jellegű napozás utáni ápoló, vagy testápoló gyakori alkalmazása. Gyerekeknél különösen fontos a megfelelő fényvédelem, mert az élet során elszenvedett napfénykárosodás kumulálódik azaz felhalmozódik. Tehát a már gyermekkorban megégett bőrnek nagyobb esélye van a felnőttkori megbetegedésekre, kozmetikai problémák kialakulására,

ráncozásra, a bőr különböző daganatos megbetegedéseire. Nem is gondolnánk, de a bőrünk emlékszik!

### Fertőzésveszély

Súlyosabb esetben a kiszakadt hólyagok elfertőződhetnek. Keresse fel orvosát, ha Önnél a fertőzés tünetei alakulnak ki (fájdalom, pirosság, duzzadás)!

### Keratosus solaris (nap okozta késői bőrártalom)

A *keratosus solaris* lapos, hámló felszínű, érdes szélű folt a bőrön. Színe a fehértől a rózsaszínen át a barnás, sötétbarnásig terjedhet, elsősorban világos bőrszínű embereknél alakul ki az arcon, a fülön, az alkaron, a kézháton napfénykárosodás miatt. A keratosus solaris daganat előtti állapotnak minősül, ugyanis nagyon gyakran a későbbiekben bőrrákká alakul át.

### Mikor forduljunk orvoshoz?

Keresse fel orvosát, ha a napégés:

- nagy kiterjedésű, a test nagy részét beborítja és hólyagos;
- magas láz, nagyfokú fájdalom, zavartság, hányás vagy hasmenés is jelen van;
- a házi praktikák hatására sem enyhül néhány nap alatt.

Keresse fel orvosát továbbá, hogyha fertőzés tüneteit észleli, azaz többek között:

- fokozódik a fájdalom és a nyomásérzékenység;
- fokozódik a duzzadás;
- sárga folyadék (genny) fakad ki a hólyagból;

## **A napégés kezelése**

A napégés kezelése nem gyógyítja meg a bőrt, illetve nem akadályozza meg a bőr károsodását, de csökkentheti a fájdalmat, a duzzadást és a kellemetlenséget. A napégés jellemző módon néhány napon belül önmagától is meggyógyul, de bizonyos házi praktikák is jótékony hatásúak lehetnek. Hasznos a vény nélkül kapható gyulladáscsökkentő spray, a hideg vizes borogatás, illetve az aloe vera tartalmú készítmény is. Ha a házi praktikák segítségével nem sikerül a napégést helyrehozni, forduljunk orvoshoz.

## **Bőrrák**

Az a napfényhatás, amely elég intenzív ahhoz, hogy napégést hozzon létre, károsítani tudja a sejtjeinket. A bőrsejtek károsodása időnként bőrrákhoz vezethet. A bőrrák elsősorban a leggyakrabban napfénynek kitett területeken, így például a fejbőr, az arc, az ajkak, a fülek, a nyak, a mellkas, a karok, a kezek, és nőknél a lábon alakulhat ki.

Bizonyos típusú bőrrákok kicsik és úgy tűnnek, mint egy seb, amely vérzik, ezt követően var képződik rajta, ami begyógyul, majd újra vérezni kezd.

A *melanoma* esetében egy már meglévő anyajegy megváltozik, vagy egy új, gyanús külsejű anyajegy alakulhat ki.

A melanoma egy másik típusa a tartós napfényexpozíciónak kitett területen jelentkezhet sötét, lapos foltként, ami idővel még sötétebbé válik, megnő. Feltétlen keresse fel orvosát, ha új anyajegyét észlel, vagy bőrén valamilyen zavaró változást tapasztal, például megváltozik az anyajegy felszíne, vagy olyan seb van, amelyik két héten belül nem gyógyul be!



**A bőrrák nem válogat nem vagy életkor szerint, ezért a megfelelő bőrvédelem mellett fontos, hogy rendszeresen vegyen részt bőrgyógyászati szűrővizsgálaton a családjával együtt!**