

SLNKO V MESTE

IDETE NA PLÁŽ A VEZMETE SI SO SEBOU KVALITNÝ OPAĽOVACÍ KRÉM, PRETOŽE POZNÁTE RIZIKÁ ŽIARENIA. ALE! NATRIETE SA OCHRANNÝM KRÉMOM NA OPAĽOVANIE AJ RÁNO, SKÔR NEŽ ODÍDETE DO PRÁCE?



MUDr. Zuzana Kožuchová

Klinika estetickej medicíny Envy, Košice

Každý, kto môže vyslať varovné signály. Počúvate ich z médií, pripomína vám ich kožná lekárka. Zobrať si kvalitnú slnečnú ochranu na dovolenku alebo cez víkend k vode je takmer absolútnou samozrejmosťou. Veď kto by riskoval taký nebezpečný melanóm kože, keď existujú nové technológie, ktoré dokážu minimalizovať všetky závažné riziká. Často však zabúdame, že časť nášho tela vystavujeme slnečným lúčom denne bez toho, aby sme si to uvedomovali. Tvár, dekolť, krk, uši, pokožka na hlave, ruky... toho všetkého sa dotýka slnko od momentu, ako zatvoríte za sebou vchodové dvere, keď stojíte na zastávke, keď si idete zabehať, keď idete nakúpiť zeleninu na trh alebo mlieko pre deti na raňajky... A čo si o tom myslí odborníčka?

AKÁ JE ZÁKLADNÁ ZÁSADA, NA ČO NIKDY NESMIEM ZABUDNÚŤ?

Za posledných tridsaťpäť rokov sa množstvo pacientov s diagnózou maligného melanómu zvýšil až štvornásobne. Maligný melanóm je najagresívnejšou rakovinou kože, častokrát sa rozpozná neskoro. Veľmi rýchlo metastázuje. Jednou z hlavných príčin je opakované spálenie kože na slnku, častokrát už v detskom veku. A práve tu prichádza na rad fotoprotekcia, čiže aktívna ochrana pred spálením, hlavne vo forme ochranných krémov.

ČO MI HROZÍ V MESTE? MÔŽEM SA SPÁLIŤ AJ NA ZÁSTAVKE, KEĎ ČAKÁM NA AUTOBUS, ALEBO TO JE PRÍLIŠ KRÁTKY ČAS?

Veľmi častým omylom je pocit, že chrániť sa máme len na dovolenke. Chrániť sa však musíme stále aj pri bežných činnostiach pri pobyte vo

vonkajšom prostredí. Pri športe, na prechádzke, pri práci v záhrade, ale hlavne v meste, kde býva intenzita slnečného žiarenia výraznejšia, čo vyplýva aj z fyzikálnych vlastností slnečného žiarenia a jeho schopnosti odrážať sa. Ideálne je používať ochranné krémy nielen v lete, ale aj na jar a na jeseň, hlavne keď máme ľahšie oblečenie, krátky rukáv, krátke nohavice či šaty. Zvýšenú ochranu by mali používať hlavne ľudia so svetlou pokožkou, svetlými vlasmi a očami, pretože práve tí sa skoro spália, čím sa zvyšuje riziko vzniku maligného melanómu.

MUSÍM UŽ NA JAR POUŽÍVAŤ OPAĽOVACIE PRODUKTY NA TVÁR ALEBO MI STAČÍ EŠTE DENNÝ KRÉM?

Správne ošetrenie spočíva v prvom rade v aplikácii krému minimálne

Chrání pred žiarením, zabezpečuje hydratáciu vďaka kyseline hyalurónovej, špeciálna technológia chráni DNA, dodáva pleti pružnosť, 40 €,

RENLIVE



Ultra Block patrí do kategórie lekárenskej kozmetiky, je vodeodolný, určený na špeciálnu ochranu citlivej pleti so sklonom k hyperpigmentácii, 15,40 €,

SYNCARE



Neviditeľný jemný sprej na tvár, novinka pre väčší pôžitok ochráni pleť pred poškodením slnkom kedykoľvek, vhodné aj na mejkap, 22,90 €,

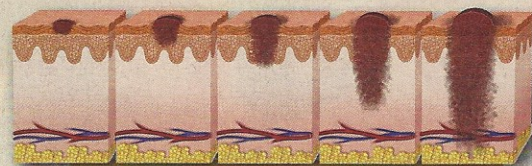
VICHY



dvadsať minút pred pobytom vonku, vybere správnych faktorov - čím vyšší, tým lepšia ochrana - a použítí kvalitných prípravkov bez parfumácie. Samozrejme, netreba zabúdať na deti, ktoré nevedia rozpoznať hranicu pobytu na slnku, majú citlivejšiu pokožku než dospelí a veľmi rýchlo sa spália. Bežné pleťové krémy síce obsahujú sunfaktory, no tie nie sú dostatočné, preto by sa mali kombinovať aj fotoprotektívnymi prípravkami. Určite sa treba vyhýbať parfumovaným krémom, ktoré v období intenzívneho slnečného žiarenia môžu spôsobiť aj neestetické hyperpigmentácie.

AKÝ KRÉM MÁM POUŽÍVAŤ NA RUKY?

Netreba zabúdať aj na dôslednú ochranu rúk, ktoré sú na slnko extrémne citlivé a viac oslabené aj vzhľadom na ich časté umývanie.



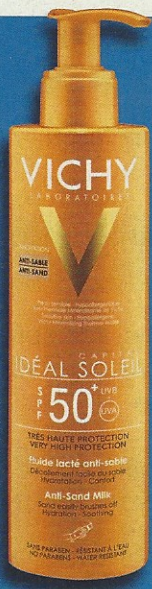
SLEDUJTE SI VŠETKY NOVÉ BODKY

Malignný melanóm je pigmentovaný nádor, ktorý spôsobuje orgánové a lymfatické metastázy. Melanóm je najzhubnejší nádor kože a veľmi rýchlo metastázuje. Kedysi sa melanóm rozvinul najmä z tmavých znamienok, dnes pribúdajú melanómy už aj zo svetlých znamienok. A poučenie? Chodte minimálne raz do roka k dermatológovi, aby vám skontroloval všetky znamienka... aj tie nenápadné môžu v sebe skrývať riziko. Ak sa vám často objavujú na pokožke rôzne bodky, ukážte ich odborníkovi aj dvakrát do roka.



Gél fluid na tvár, aj pre citlivú pokožku, formuly s preukázanou účinnosťou s patentovanými látkami, 20,90 €,

VICHY



Osviežujúca ochrana pred slnkom a intenzívna hydratácia pokožky. Lhké, nemastné, vodeodolné zloženie s chladivým efektom, 13,49 €,

NIVEA



Ochranná emulzia na tvár viditeľne redukuje vrásky, má zmatňujúci efekt, vhodná pod mejkap, 16,39 €,

EUCERIN

