

ΞΑΝΘΙΠΠΗ - ΑΡΓΥΡΩ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ

MD, MSc

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ

Αγίας Φωτεινής 50 - 52 Ν. Ιωνία 14231 (σταθμός ΗΣΑΠ Ν. Ιωνίας)

Τηλ./ Fax: 210 27 58 320 Κιν.: 6945 37 14 72

koutsoukou.derma@yahoo.gr

www.koutsoukou-dermatologos.gr

Ποιος ο ρόλος του ήλιου και των ακτίνων UV στην βιολογία μας;

Για μας τους ανθρώπους ο ήλιος δεν αποτελεί μια απλή πηγή φωτός, αλλά είναι σημαντικός σε πολλές μεταβολικές διεργασίες μας, ενώ αποδεδειγμένα παίζει σπουδαίο ρόλο στην ρύθμιση της διάθεσής μας. Ωστόσο το ίδιο αποδεδειγμένες είναι και οι βλαπτικές συνέπειες των ακτίνων UV, που προκαλούν από ηλιακό έγκαυμα και φωτογήρανση, μέχρι ποικίλες φωτοδερματοπάθειες και δερματική καρκινογένεση.

Ως εκ τούτου η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο τις κρίσιμες ώρες, τα προστατευτικά ρούχα και αξεσουάρ και φυσικά τα σωστά αντηλιακά είναι τα όπλα μας ενάντια στις βλάβες που προκαλούν οι ακτίνες UV.

Τι είναι τα αντηλιακά;

Τα αντηλιακά προϊόντα είναι φόρμουλες οι οποίες περιέχουν ουσίες που λέγονται φίλτρα. Τα φίλτρα είτε αντανακλούν είτε απορροφούν τις ακτίνες UV του ηλίου και διακρίνονται σε χημικά και φυσικά. Τα αντηλιακά ευρέος φάσματος περιέχουν τέτοιους συνδυασμούς φίλτρων που τα καθιστούν αποτελεσματικά στην προστασία έναντι και της UVB και της UVA ακτινοβολίας.

Τι είναι ο δείκτης SPF;

Ο SPF (Sun Protection Factor) είναι ένας δείκτης που δηλώνει την προστατευτική ικανότητα ενός αντηλιακού προϊόντος έναντι της UVB ακτινοβολίας. Πρόκειται ουσιαστικά για ένα κλάσμα που συγκρίνει τον χρόνο στον οποίο κοκκινίζει ένα δέρμα με αντηλιακό με τον χρόνο στον οποίο κοκκινίζει χωρίς αντηλιακό. Προστατευτικός θεωρείται από 15 και πάνω, ενώ μπορεί να φτάσει έως 50+.

Για την ακτινοβολία UVA χρησιμοποιούμε σήμανση με αστέρια, όπου τα πέντε αστέρια αντιστοιχούν στην υψηλότερη προστασία.

Ποια είναι τα είδη των αντηλιακών προϊόντων;

Στην αγορά διατίθεται ένα μεγάλο εύρος αντιηλιακών προϊόντων, που περιλαμβάνει κρέμες, λοσιόν, τζελ, σπρέυ. Η επιλογή γίνεται βάσει τύπου δέρματος (κανονικό, ξηρό, λιπαρό, με ακμή, ώριμο κ.λ.π.), ηλικίας (για παιδιά ή ενήλικες), δραστηριοτήτων (π.χ. στη θάλασσα, κατά την άθληση ή την εργασία κάτω από τον ήλιο κ.λ.π.), προτιμήσεων (όπως με χρώμα, ενυδατικούς ή λευκαντικούς παράγοντες, πουδρέ υφή κ.ά.).

Ποιες οδηγίες ακολουθούμε;

1. Γενικώς αποφεύγουμε τον ήλιο τις ώρες που οι ακτίνες του καθετοποιούνται, δηλ. **11:00 με 16:00**.
2. Χωρίς δεύτερη σκέψη προτιμούμε τη **σκιά**, ενώ κάτω από τον ήλιο εκ των ων ουκ άνευ είναι η χρήση κατάλληλων ρούχων. Χαρακτηριστικά συμβουλεύω "**Καλύψτε ό,τι μπορεί να καλυφθεί**". Οπότε χρησιμοποιήστε καπέλα, γυαλιά ηλίου, μαντήλια, μπλουζάκια με μανικάκι, δροσερά μακριά παντελόνια και μακριές φούστες.
3. Επιλέγουμε αντιηλιακά με την ένδειξη "**ευρέος φάσματος**" ("broad spectrum") ή την ένδειξη UVB/UVA και δείκτη SPF **από 30 και πάνω**. Απλώνουμε **άφθονη** ποσότητα σε **όλες** τις ακάλυπτες επιφάνειες του σώματος, **15-30 λεπτά πριν** από την έκθεση, ώστε να δημιουργηθεί το προστατευτικό φιλμ. **Ανανεώνουμε κάθε 2 ώρες περίπου**, εκτός αν ιδρώσουμε ή βραχούμε, οπότε ανανεώνουμε πιο νωρίς.
4. Στο πρόσωπο το αντιηλιακό προϊόν μπαίνει **μετά** από την ενυδατική κρέμα. Εάν χρησιμοποιούμε make-up, επιλέγουμε αντιηλιακό με χρώμα, ώστε να μην επιβαρύνουμε το δέρμα του προσώπου μας με πολλά προϊόντα. Μπορούμε να συμπληρώσουμε το μακιγιάζ με μία απαλή στρώση πούδρας πάνω από το αντιηλιακό.
5. Στα βρέφη κάτω των 6 μηνών δεν χρησιμοποιούμε αντιηλιακά, αλλά **αποφεύγουμε** την έκθεση στον ήλιο και εξασφαλίζουμε προστατευτικά ρούχα και σκιά.

ΞΑΝΘΙΠΗ - ΑΡΓΥΡΩ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ

MD, MSc

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ