

Nie przesadzaj z opalaniem, bo się szybciej zestarzejesz

Jak chronić skórę przed promieniowaniem słonecznym?

Tegoroczne lato zapowiada się nadzwyczaj upalnie. Czerwone nosy i ramiona, schodząca skóra z pleców, a nawet sporadycznie pojawiające się „czekoladowe piękności” – takie rezultaty możemy zaobserwować na polskich ulicach po pierwszej fali czerwcowych upałów. Pomimo że lekarze alarmują, Polacy z upodobaniem przesadzają z opalenizną, kompletnie ignorując negatywny wpływ słońca na zdrowie. – Nie ma bezpiecznego opalania i zdrowej opalenizny – podkreśla dr Joanna Wójcik z gabinetu medycyny estetycznej Estina.

Z lekarskich porad dotyczących słońca zapamiętaliśmy tylko tyle, że dzięki niemu nasz organizm produkuje witaminę D oraz to, że słońce pomaga w produkowaniu „hormonów szczęścia”. I tej właśnie wiedzy się trzymamy, opierając na niej swoje zamiłowanie do wielogodzinnego wylegiwania się na słońcu. Zapominamy o nowotworach skóry, przebarwieniach i zmarszczkach, które mogą być rezultatem pogoni za opalenizną.

Promieniowanie ultrafioletowe stanowiące część widma słonecznego, ma ogromny wpływ na stan naszej skóry. To właśnie pod wpływem promieniowania nasza skóra zmienia barwę.

- Główną linię obrony organizmu przed szkodliwym działaniem słońca stanowi wytwarzanie melaniny, potocznie zwane opalenizną – wyjaśnia doktor Joanna Wójcik z gabinetu medycyny estetycznej Estina. - Barwnik pochłania i rozprasza promieniowanie UV oraz wychwytuje wolne rodniki, chroniąc w ten sposób skórę. Duże nagromadzenie barwnika, czyli ciemna opalenizna, powoduje nawet trzykrotne zmniejszenie wrażliwości skóry na UV. Nie należy jednak sądzić, że jej osiągnięcie sprawia, że dalsze opalanie jest bezpieczne. Upagniony przez wielu hebanowy kolor powinniśmy zatem traktować jako objaw reakcji obronnej organizmu, podobnie jak gorączkę czy pocenie, a nie świadomie do niej dążyć. Celowe opalanie się na ciemny brąz, to nic innego jak pewna forma samouszkodzenia - uświadamia Joanna Wójcik, która jest członkiem Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Zanim zaczniemy się opalać pamiętajmy, że słońce przyspiesza starzenie się skóry. Zapominają o tym zwłaszcza ci z nas, którzy w nadziei na szybkie uzyskanie ciemnobrązowego odcienia wybierają kremy z najniższym filtrem lub nie stosują go wcale. Fotostarzenie skóry zaczyna się od drobnych zmian, które łatwo przeoczyć. Pojawia się suchość skóry, utrata wiotkości i płytkie zmarszczki, które z czasem przemieniają się w głębokie bruzdy. Dzieje się tak dlatego że uszkodzony przez promienie UV kolagen nie jest w stanie zachować wystarczającej sprężystości skóry. Do listy spustoszeń jakie wyrządza naszej skórze opalanie, należy dopisać szpecące przebarwienia, szorstki naskórek i poszerzone naczynka. Promieniowanie UV osłabia także odporność organizmu na infekcje wirusowe i bakteryjne (m.in. sprzyja rozwojowi opryszczki). W skrajnych przypadkach nadmierna ekspozycja na słońce prowadzi do rozwoju stanów przednowotworowych oraz złośliwych nowotworów skóry.

Opalenizna jest passe?

Większość z nas uwielbia chwalić się brązowym kolorem skóry po powrocie z urlopu, który ma być potwierdzeniem udanych wakacji. Jednakże do lamusa odchodzą czasy, kiedy nienaturalnie ciemny kolor był modny. Wszyscy pamiętamy wpadki Andrzeja Leppera czy Dody, którzy na salony wkroczyli z karnacją rodem z południa Hiszpanii.

- Temat opalenizny powiązany jest z modą początków XX wieku, kiedy za sprawą słynnej Coco Chanel zaczęto odsłaniać ciało - informuje stylistka Patrycja Michalak. - Zrzucano ciężkie i długie falbaniaste suknie zakrywające całe ciało, a romantyczne parasolki chroniące przed słońcem zostały zastąpione wygodnymi kapeluszami. Kobiety stały się bardziej aktywne i zaczęły nosić stroje kąpielowe. Nastąpił boom na odważniejsze eksponowanie uroków ciała i wraz z rewolucją w modzie, pokochano opaleniznę. Wcześniej ciemna karnacja była kojarzona z najniższymi warstwami społecznymi. Opalenizna była także bardzo modna w latach 80-tych, kiedy to smażono się na czekoladkę leżąc cały dzień na słońcu. Dzisiaj ostrożniej podchodzimy do tematu opalania. Chociaż nadal spotyka się nienaturalnie opalone blondynki, to śmiało można stwierdzić, że „epoka spalonej Barbie” odchodzi do lamusa. Ciemna opalenizna w zestawieniu z platynową fryzurą i różową szminką, są po prostu niemodne – mówi specjalistka w dziedzinie stylu.

Coraz większy wpływ na modę ma styl pin up, którego przedstawicielki takie jak Ditta Von Teese, szczytą się porcelanową karnacją i stronią od słońca. Jeśli jednak lubimy złocisty odcień cery, możemy sięgnąć po samoopalacz i brązujące kosmetyki, które ocieplą naszą twarz i nadadzą jej rumiany wygląd.

- Pamiętajmy żeby nie przesadzić – zaznacza Patrycja Michalak. - Nadmierna ilość kosmetyków powoduje wrażenie tandety i kiczu podobnie jak mocna opalenizna. Zwłaszcza kiedy mamy do czynienia z osobą o delikatnej urodzie – jasnej karnacji i włosach.

Słońce szkodzi nie tylko wampirom

Nie da się ukryć, że słońce umila życie i potrafi poprawić nawet najbardziej podłe samopoczucie. Przebywanie na słońcu, chociażby dla poprawienia nastroju, jest jak najbardziej wskazane. Już 15 minutowy spacer na świeżym powietrzu w słoneczny dzień wystarczy, aby w naszym organizmie wyprodukowały się endorfiny oraz witamina D, która pomaga organizmowi przyswajając wapń. Często nie sposób uniknąć dłuższego wystawienia się na promieniowanie słoneczne np. podczas wyjazdu wakacyjnego, kąpeli w basenie lub pracy w ogrodzie. W takich sytuacjach warto pamiętać o podstawowych zasadach bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, które zapewnią ochronę naszej skórze i zdrowiu.

14 zasad bezpiecznego korzystania ze słońca według dr Joanny Wójcik:

- Nie ma bezpiecznego opalania i zdrowej opalenizny.

- Podczas wypoczynku na świeżym powietrzu powinniśmy preferować miejsca zacienione i unikać przebywania na słońcu w południe.

- Musimy także pamiętać o noszeniu odpowiedniej odzieży - długi rękaw, czapki z daszkiem lub kapelusze z szerokim rondem.

- Oczywiście należy stosować także odpowiednie kosmetyki ochronne, które potocznie określa się mianem filtrów przeciwsłonecznych. Idealny filtr przeciwsłoneczny powinien zapewniać ochronę przed całym zakresem UV.

- Podczas przebywania na słońcu kosmetyki z filtrami powinny być nakładane co 2 godziny, a także po każdej kąpeli w basenie lub morzu.

- Preparaty z filtrem należy stosować na wszystkie odsłonięte części ciała, nie zapominając o uszach, nosie i czubku głowy u tysiąjących mężczyzn.

- Odpowiedniego zabezpieczenia wymagają także usta (czerwień wargowa może także być miejscem powstawania raka skóry). Skórę warg często oblizujemy, dlatego do ust najlepiej używać specjalnych szminek z faktorem, które są bardziej trwałe.
- Przed słońcem należy się chronić cały czas, a nie tylko w lecie. Niekorzystne następstwa promieniowania UV mają charakter kumulacyjny i każda ekspozycja, nawet krótkotrwała, sumuje się z poprzednimi. Promieniowanie UVA przenika przez chmury, plastik i przez szyby okienne. Działa na nas niezależnie od pory dnia czy roku.
- Podczas stosowania samoopalaczy należy pamiętać, że uzyskane dzięki nim zabarwienie skóry powstaje w wyniku działania całkiem innego mechanizmu niż w przypadku normalnej opalenizny i nie daje żadnej ochrony przed słońcem.
- Solarium jest równie niebezpieczne co słońce, a może się okazać groźniejsze w skutkach, gdyż jest w stanie dostarczyć dużą dawkę UVA w krótkim czasie. W ciągu 15 minut na solarium można przyjąć taką ilość promieniowania jak w ciągu całego dnia na słońcu.
- Dzieci, szczególnie te najmniejsze, nie powinny być w ogóle ekspozowane bezpośrednio na słońce. Ich skóra szczególnie łatwo ulega poparzeniom. Wyjątkowo ważne jest unikanie nasłonecznienia od 11.00 do 15.00, bo wtedy promieniowanie jest najsilniejsze. Nasze pociechy powinny być zawsze w tym czasie ubrane i przebywać wyłącznie w cieniu.
- U niemowląt należy stosować tylko filtry mineralne-fizyczne, nie przenikające w głąb skóry. Dla dzieci kupujemy kosmetyki posiadające dopuszczenie do stosowania w tej grupie wiekowej.
- Na plaży powinno się stosować kosmetyki wodoodporne z filtrem SPF 50. Teoretycznie zachowują one aktywność przez 40-90 minut kąpieli, ale bezpieczniej posmarować dziecko za każdym razem po wyjściu z wody.
- Osoby zażywające leki fotouczulające, do których należą m.in.: niektóre antybiotyki (sulfonamidy, tetracykliny), psoraleny, nesteroidowe środki przeciwzapalne, trójcykliczne środki antydepresyjne, powinny bezwzględnie unikać słońca i stosować filtry o wysokim współczynniku ochrony – fotoblokery.

lek. med. Joanna Wójcik

Absolwentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, specjalistka II stopnia Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Ukończyła także Studia Podyplomowe z zakresu Medycyny Estetycznej i Kosmetologii Lekarskiej. W latach 2007-2008 doskonalila swoje umiejętności, pracując w Royale Hayat Hospital - Klinika Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej, gdzie zapoznawała się m.in. z innowacyjną terapią laserami frakcyjnymi FRAXEL.

Od wielu lat konsekwentnie inwestuje w swoje wykształcenie, uczestnicząc w konferencjach, kongresach i kursach w kraju i za granicą. Podnosi swoje kwalifikacje zawodowe i technikę zabiegową, biorąc udział w szkoleniach IMCAS (International Master Course on Aging Skin).

Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Mezoterapii, Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, Sekcji Medycyny Estetycznej Polskiego Towarzystwa Lekarskiego oraz Polskiego Towarzystwa Anestezjologii i Intensywnej Terapii.