



Dr Styczeń radzi

Piękno przez cały rok

ROZKOSZE I GRZECHY LATA

Latem o skórę powinniśmy troszczyć się w szczególny sposób. Słońce, wiatr i wysoka temperatura potrafią bowiem niezłe dać się jej we znaki. Aby w pełni cieszyć się z uroków lata, warto zadbać o właściwą ochronę przeciwsłoneczną oraz systematyczne i intensywne nawilżanie całego ciała.

Bez słońca nie byłoby życia. Promienie słoneczne są niezbędne nie tylko roślinom, ale także ludziom i zwierzętom. Mają korzystny wpływ na produkcję witaminy D3, wydzielanie hormonów, rytm snu i czuwania, a także nastrój, aktywność i samopoczucie. Uważa się, że osoby unikające słońca częściej skarżą się na osteoporozę, depresję, bezsenność oraz bóle mięśniowe i stawowe. Korzystne działanie promieniowania ultrafioletowego wykorzystuje się w medycynie – m.in. w terapii depresji oraz niektórych chorób skóry.

Jednak w nadmiarze promienie słoneczne mogą wykazywać niekorzystne działanie. Powszechnie znanymi skutkami jego szkodliwego wpływu na organizm są poparzenia słoneczne, złe samopoczucie, nowotwory skóry (fotokancerogeneza), przedwczesne starzenie się skóry

(fotostarzenie) oraz osłabienie odporności organizmu (fotoimmunosupresja).

Na szczęście korzystanie z uroków lata nie musi być wcale szkodliwe, gdy przestrzegamy określonych zasad. Jednym ze sposobów zredukowania niekorzystnych efektów promieniowania słonecznego jest odpowiednia ochrona i pielęgnacja skóry.

UV–ażaj na słońce

Ze słońca, oprócz światła widzialnego, dociera do nas promieniowanie ultrafioletowe (UV), które dzieli się zwyczajowo na trzy zakresy – UVA, UVB i UVC.

Promieniowanie UVA (320–400 nm) stanowi około 95% promieniowania ultrafioletowego docierającego do powierzchni Ziemi i jest jednakowo silne niezależnie od pory roku czy pogody. Przenika ono przez szyby i cienkie ubra-

nie oraz wnika do głębokich warstw skóry człowieka.

Promieniowanie UVB (280–320 nm) nie przenika tak głęboko i dociera jedynie do podstawy naskórka. Mimo tego jest ono bardzo groźne i może spowodować w organizmie wiele szkód. Jego natężenie zależy od szerokości geograficznej, zachmurzenia oraz od pory roku i dnia. Największe jest latem w godz. 11.00–15.00.

Promieniowanie UVC (200–280 nm) nie ma dla nas znaczenia, ponieważ praktycznie w całości zatrzymywane jest przez atmosferę Ziemi i prawie w ogóle nie dociera do jej powierzchni.

Fotostarzenie

Promieniowanie ultrafioletowe jest odpowiedzialne za tzw. fotostarzenie się skóry (ang. *photoaging*). Termin ten

oznacza przedwczesne starzenie się oraz uszkodzenia, które zachodzą w skórze pod wpływem promieniowania UV. Główną przyczyną tego zjawiska jest promieniowanie UVA.

Promieniowanie UVA wnika głęboko do skóry właściwej, uszkadzając włókna kolagenowe oraz elastynę i kwas hialuronowy. Działa szkodliwie na komórki skóry i osłabia ich zdolność do produkcji nowych włókien. Zmniejsza naturalną barierę obronną skóry, czego efektem jest m.in. zwiększona ilość skórnych infekcji bakteryjnych i wirusowych obserwowanych w okresie letnim (np. opryszczka wargowa występująca po nadmiernym nasłonecznieniu). Promieniowanie UVA jest także odpowiedzialne za tworzenie się wolnych rodników w skórze oraz za reakcje fototoksyczne i fotoalergiczne.

Do widocznych objawów fotostarzenia się skóry należą m.in. plamy soczewicowate, zmarszczki posłoneczne, rogowacenie słoneczne oraz elastozą. Zmiany te pojawiają się przede wszystkim na ekspozowanych fragmentach ciała – na twarzy, dekolcie, ramionach i dłoniach. Są one wynikiem kumulującego się przez lata efektu oddziaływania promieni UVA na skórę.

Promieniowanie UVA powoduje wystąpienie natychmiastowej opalenizny. Jest ona widoczna na skórze już po 2–3 godzinach od ekspozycji na słońce i jest bardzo nietrwała.

Rumień i oparzenia słoneczne

Promieniowanie UVB, którego fale są krótsze niż UVA, wnika tylko do naskórka i nie przedostaje się do skóry właściwej. Mimo tego powoduje oparzenia słoneczne i wykazuje silne działanie rumieniotwórcze oraz rakotwórcze.

Długotrwałe i przewlekłe poddawanie skóry promieniowaniu UVB powoduje zaburzenia w warstwie ochronnej skóry oraz zwiększenie utraty wody ze skóry. W rezultacie uszkodzenia staje się ona sucha i szorstka. Pojawiają się na niej zmarszczki, powstają przebarwienia, odbarwienia, brodawki tojetokowe, a także mogą rozwinąć się łagodne i złośliwe nowotwory skóry.

Promieniowanie UVB stymuluje w naskórku syntezę barwnika – melaniny,

który nadaje skórze brązowy kolor. Dzięki niemu uzyskujemy trwałą opaleniznę, którą widać najwcześniej po 12–24 godzinach od ekspozycji na słońce.

Inne problemy

W wyniku nadmiernego działania promieni słonecznych dochodzi często do rozszerzania się i pęknięcia drobnych naczynek włosowatych, w wyniku czego

nej na jej powierzchni, w wyniku czego zwiększa się utrata wody przez skórę (ang. *Trans-Epidermal Water Loss* – TEWL).

Intensywne opalenie się może prowadzić także do atrofii (ścięńczenia) naskórka i jego nierównomiernego złuszczenia się. Silne słońce powoduje także zaburzenia rogowacenia, stąd nasila problemy u osób z cerą trądzikową.



powstają tzw. teleangiektazje. Zmiany te powodowane są kruchością naczyń i osłabieniem ich ścian m.in. w wyniku intensywnego nasłonecznienia i rozgrzewania tkanek.

Po ekspozycji na promieniowanie słoneczne często pojawiają się przebarwienia, odbarwienia i plamy barwnikowe, szczególnie jeżeli skóra jest w jakikolwiek sposób podrażniona czy zmieniona zapalnie.

Przyczyną przesuszenia się skóry jest zanikanie funkcjonalnej bariery ochron-

Chroń skórę!

Latem, przed wyjściem z domu, należy przede wszystkim zadbać o odpowiednie nawilżenie skóry i jej skuteczną ochronę przed słońcem. Ograniczenie dostępu promieniowania ultrafioletowego do skóry nazywamy fotoprotekcją.

Bezpieczne opalenie się to opalenie przy zastosowaniu odpowiednio dobranej ochrony przeciwsłonecznej. Filtr ochronny powinien być natomiast uzupełniony od tzw. fototypu – czyli karnacji – naszej skóry.

Istnieje sześć fototypów (patrz: Tabela 1. na str. 49), które określają zachowanie się i reakcję skóry na działanie promieni słonecznych. Pod uwagę bierze się dodatkowo kolor włosów i oczu oraz obecność lub brak piegów. Im niższy fototyp, tym wyższy stopień zalecanej ochrony przeciwsłonecznej.

Przed niepożądanymi skutkami promieniowania słonecznego UVB zabezpieczają skórę już kosmetyki o tzw. SPF 15 (ang. *Sun Protection Factor* – SPF), ale np. przy jasnej cerze trzeba zdecydowanie zastosować znacznie wyższy stopień ochrony.

Kosmetyków z filtrem należy używać co kilka godzin, a nie tylko raz dziennie, przed wyjściem na plażę. Kolejną warstwę warto nałożyć w szczególności po kąpielach w wodzie. Nie powinno się zapominać również o posmarowaniu kremem takich miejsc, jak uszy, grzbiety stóp, łydki czy okolica nad kolanami. Warto chro-

nić także usta – do ich pielęgnacji przeznaczone są specjalne pomadki z filtrami ochronnymi.

W trakcie opalania się trzeba pamiętać o tym, aby systematycznie zmieniać pozycję ciała i co 20–30 minut przekreślać się z brzucha na plecy i odwrotnie. Przebywając w cieniu, również możemy się intensywnie opalić.

Szczególną czujność należy zachować, gdy wieje wiatr lub gdy systematycznie wchodzimy do wody. Nie czujemy wtedy bowiem tak bardzo ciepła i mamy tendencję do wydłużania kąpieli słonecznych, ponieważ upał nie jest wtedy tak bardzo dokuczliwy.

Chroń głowę!

Poparzeniu może ulec łatwo także skóra na głowie, dlatego w słoneczne dni warto chronić głowę czapką, chustką lub kapeluszem. Miejsca pozbawione włosów (łysina u mężczyzn) należy

obowiązkowo zabezpieczyć kremem przeciwsłonecznym. W przypadku braku jakiegokolwiek nakrycia głowy warto posiłkować się chociażby koszulką, chusteczką lub szukać ratunku w cieniu.

Skuteczna ochrona głowy przed promieniowaniem słonecznym jest także ważna w profilaktyce udaru cieplnego, bowiem mózg jest bardzo wrażliwy na przegrzanie.

Trzeba pamiętać, że tak naprawdę nie istnieje w pełni bezpieczne opalanie. Każda opalenizna powoduje starzenie się skóry i potencjalnie naraża nas na nowotwory.

Chroń oczy!

Oczy i skóra wokół oczu są niezwykle wrażliwe na działanie promieni słonecznych. Promieniowanie ultrafioletowe zagraża naszemu wzrokowi, nawet przy krótkiej, ale intensywnej ekspozycji.

Do długofalowych skutków szkodliwych

TABELA 1: FOTOTYPY SKÓRY (TYPY KARNACJI)

Fototyp	Przykład	Opis	Cechy skóry	Zalecenia dotyczące ochrony skóry
FOTOTYP I celtycki	Mick Hucknall (wokalista zespołu Simply Red)	• skóra bardzo jasna i bardzo delikatna • oczy jasne • włosy blond lub rude	• zawsze ulega oparzeniom • nigdy się nie opala • dużo piegów	opalenie nie jest w ogóle wskazane, zaleca się stosowanie kremów o wysokim filtrze, najlepiej 50+
FOTOTYP II północno-europejski	Nicole Kidman	• skóra jasna • oczy przeważnie jasne • włosy jasne lub ciemny blond	• zazwyczaj ulega oparzeniom • opala się powoli i słabo, sporo piegów	wymagana jest stała ochrona, stosowanie filtrów SPF 30+ i bardzo krótkie ekspozycje na słońce
FOTOTYP III środkowo-europejski	Sandra Bullock	• skóra jasna lub lekko oliwkowa • oczy ciemnoniebieskie, szare lub brązowe • włosy ciemny blond lub brązowe	• niekiedy ulega oparzeniom • nieźle się opala (średnia opalenizna)	wymagana jest stała ochrona i stosowanie filtrów SPF 30+
FOTOTYP IV południowo-europejski	Eva Mendez	• skóra lekko brązowa lub oliwkowa • oczy i włosy ciemne	• prawie nigdy nie ulega oparzeniom • opala się z łatwością – nawet po krótkim pobycie na słońcu (ciemna opalenizna)	wymagana jest stała ochrona i stosowanie filtrów SPF 15+
FOTOTYP V kraje azjatyckie i arabskie	Beyonce	• skóra brązowa (typ mulat) • oczy i włosy ciemne	• nigdy nie ulega oparzeniom • zawsze się opala (bardzo ciemna opalenizna)	wymagana jest ochrona i stosowanie filtrów SPF 15
FOTOTYP VI kraje afrykańskie	Naomi Campbell	• skóra czarna • oczy i włosy ciemne	• nigdy nie ulega oparzeniom • intensywnie się opala (błyskawiczna i bardzo ciemna opalenizna)	wymagana jest ochrona i stosowanie filtrów SPF 15+

go działania słońca na oczy należą m.in. zaćma i zwyrodnienie plamki żółtej. Choroby te mogą doprowadzić do znacznego pogorszenia się wzroku.

Latem ochrona oczu jest niezbędna. Warto nosić odpowiednio dobrane okulary przeciwsłoneczne ze skutecznymi filtrami UV. Okulary takie najlepiej kupować nie na ulicznym straganie czy w supermarkecie, ale w salonie optycznym.

Na słońcu źrenice samoistnie się zwężają, aby jak najmniej promieni słonecznych wpadało do oczu. Jeżeli kupimy okulary przyciemniane, ale bez odpowiedniego filtra, to źrenice będą się rozszerzać, a do wnętrza oka dotrze więcej szkodliwych promieni słonecznych. Efekt będzie więc gorszy niż chodzenie bez okularów.

Chroń cały organizm!

Podczas upałów powinniśmy wypijać co najmniej 2–4 litry wody dziennie. Na-

leży unikać słodzonych napoi, alkoholu, tytoniu i innych używek. Ważna jest także zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu, aby organizm mógł się odpowiednio zregenerować. Na szczęście latem warzywa i owoce są tanie i łatwo dostępne.

Odpowiednia podaż witamin i błonnika ma ogromny wpływ na samopoczucie, stan zdrowia oraz wygląd skóry. Antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach minimalizują powstawanie wolnych rodników w okresie wzmożonej ekspozycji na słońce.

Bardzo ważna dla naszego zdrowia i jakości skóry jest także odpowiednia podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego warto zrezygnować z fast-foodów i jeść ryby, oczywiście jeżeli tylko mamy taką możliwość.

Nie do przecenienia jest także aktywność fizyczna. W trakcie urlopu warto wypożyczyć rower, jak najwięcej pływać

i spacerować.

Szczególną uwagę należy zwrócić na przyjmowane leki i upewnić się, że nie mają one działania fotouczulającego. Informacja taka znajduje się w ulotce przylekowej dołączanej do każdego opakowania.

Zawsze warto sprawdzać systematycznie stan zdrowia swojej skóry, a w szczególności wygląd znamion. Niepokojące powinny być wszelkie zmiany zabarwienia znamienia (przebarwienie lub odbarwienie), jego nagłe powiększenie się, owrzodzenie lub pojawienie się wokół niego otoczki zapalnej.

Przed i po urlopie warto zaplanować nawilżające zabiegi w salonie kosmetycznym lub w gabinecie medycyny estetycznej. Różne rodzaje mezoterapii oferują możliwość skutecznego nawilżenia skóry, co latem jest dla niej bezcenne.

Życzę Państwu udanego wypoczynku i niezapomnianych wrażeń z wakacji. Proszę rozkoszować się latem, ale za bardzo nie „grzeszyć” nadmierną ekspozycją ciała na działanie promieni słonecznych i odpowiednio się zabezpieczać. Chroń i dobrze pielęgnuj swoją skórę odwdzięczy się Państwu zdrowym i młodym wyglądem przez długie lata!

PR



O AUTORZE

DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ

Lekarz medycyny estetycznej, absolwent Akademii Medycznej w Katowicach, słuchacz Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, członek-założyciel Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, autor wielu artykułów prasowych z zakresu medycyny estetycznej. Swoją wiedzę na temat najnowszych osiągnięć medycyny estetycznej systematycznie pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach oraz w konferencjach i kongresach – zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Prowadzi gabinet medycyny estetycznej w Warszawie.

tel. +48 608 555 664

e-mail: witam@drstyczen.pl

www.drstyczen.pl

www.mezoterapia.pl

<https://www.facebook.com/DrStyczen>

ZASADY BEZPIECZNEGO OPALANIA:

1. Unikaj wystawiania się na słońce w czasie najsilniejszego nasłonecznienia, czyli w godz. 11.00–15.00.
2. Stopniowo przyzwyczajaj skórę stopniowo do opalania, zwiększając czas ekspozycji na słońce. Na początku wystarczy 15 minut. Ogranicz czas spędzony na słońcu do co najwyżej 2–3 godzin dziennie.
3. Jeśli masz jasną karnację, nie powinnaś opalać się dłużej niż 30 minut.
4. Rób przerwy w opalaniu, często przebywaj w cieniu. Również w cieniu można się ładnie opalić.
5. Zabezpiecz wszystkie przebarwienia na skórze i znamiona, przyklejając w tym miejscu niewielki plasterek lub stosując bloker.
6. Stosuj kosmetyki z filtrami ochronnymi ze współczynnikiem ochrony słonecznej SPF minimum 15. Aby ochrona była skuteczna, nie żałuj kosmetyku i nakładaj go grubą warstwą.
7. Noś nakrycie głowy i przewiewne ubranie z długim rękawem (warto wiedzieć, że koszulka bawełniana zapewnia ochronę odpowiadającą współczynnikowi SPF 8).
8. Chroń oczy, nosząc okulary przeciwsłoneczne z filtrami UV.
9. Pamiętaj o zabezpieczeniu ust pomadką ochronną o SPF co najmniej 12.
10. Krem z filtrem nałóż około 15–20 minut przed wyjściem na słońce. Nową warstwę kosmetyku dodawaj co 2–4 godziny, również po każdej kąpieli i spoceniu się, ponieważ z czasem każdy krem z filtrem przestaje działać.
11. Po kąpieli w morzu lub jeziorze wytrzyj dokładnie całe ciało – kropelki wody wzmacniają działanie słońca.
12. Jeśli stosujesz leki, upewnij się, że nie mają działania fotouczulającego.
13. Nie używaj przed opalaniem kosmetyków, które mogą podrażniać skórę, np. perfum lub wód toaletowych.
14. Pij dużo płynów – minimum 2 litry dziennie, ale unikaj napojów słodzonych.
15. Unikaj alkoholu, tytoniu i innych używek.