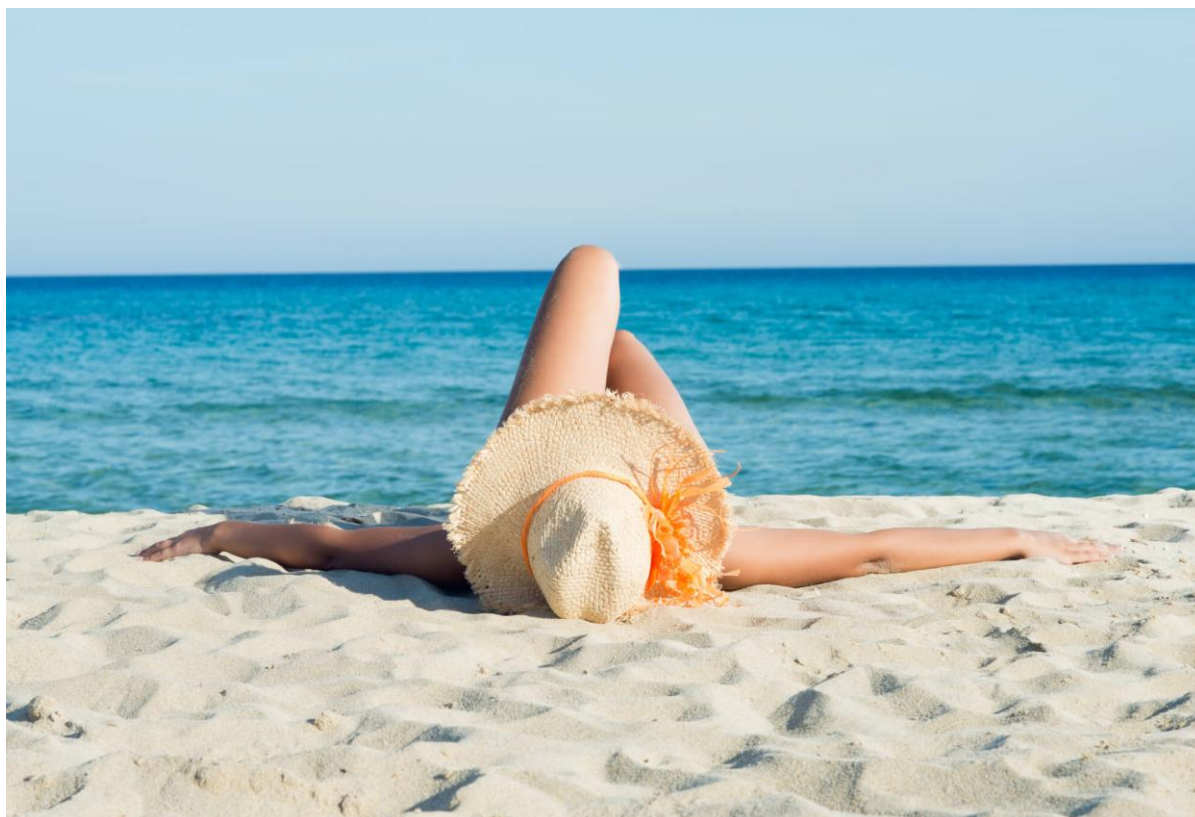


# Bezpieczne opalanie – poznaj 14 zasad, których musisz przestrzegać!



Upragnione wakacje i żar lejący się z nieba niemal od razu kojarzą się nam z czasem spędzonym na błogim opalaniu się nad wodą. Ma ono wiele zalet – od poprawy samopoczucia po dostarczenie witaminy D, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, aż po aspekty zdrowotne, takie jak łagodzenie bólu mięśni czy zmian skórnych. Jednak nie od dziś wiadomo, że promieniowanie UV bywa również niebezpieczne. Nieodpowiednia ochrona przed słońcem może doprowadzić do szybszego starzenia się skóry, nasilenia trądziku, czy wystąpienia przebarwień lub poparzeń, ale także do powstania i rozwinięcia się nowotworu, zwanego również czerniakiem.

## Jak opalać się bezpiecznie?

Świadome osoby, które dbają o swoje zdrowie, a jednocześnie lubią się opalać, szukają sposobów na bezpieczne opalanie i co za tym idzie - złagodzenie negatywnego wpływu promieniowania słonecznego na skórę.

Promieniowanie słoneczne dzielone jest na trzy rodzaje:

- **UVA**, z którym mamy do czynienia **przez cały rok**, bez względu na pogodę. Z łatwością przedziera się przez chmury i dociera do naszej skóry przez ubrania. To

właśnie ten rodzaj promieniowania wpływa na **przyspieszenie starzenia się skóry**, ponieważ wnika w nią bardzo głęboko – nie tylko do naskórka, ale także do skóry właściwej. Promieniowanie UVA dociera do naszej skóry w dawce większej nawet o 20 razy w porównaniu do UVB.

- **UVB** – promieniowanie to jest częściowo zatrzymywane przez warstwę ozonową, jednak spora jego część dociera do Ziemi. Nie przedziera się przez szkło ani przez chmury. Odpowiada za powstawanie **opalenizny i poparzeń słonecznych**.
- **UVC**, nie dociera do powierzchni Ziemi, ponieważ długość jego fali jest zbyt krótka.

## 14 zasad bezpiecznego opalania

Samo opalenie jest dla wielu osób sposobem na zrelaksowanie się po całym tygodniu pracy. Dlatego też, gdy tylko pojawia się pierwsze słońce, ochoczo zabieramy leżaki i jedziemy nad najbliższą wodę, by zażyć kąpieli słonecznej i poprawić wygląd swojej skóry, nadając jej piękny, brązowy odcień. Jednak warto pamiętać o przestrzeganiu **zasad bezpiecznego opalania**, dzięki którym nie odczujemy na swojej skórze przykrych skutków ubocznych kąpieli słonecznych.

### 1. Opalaj się tylko w nakryciu głowy!

Często zapominamy o nakryciu głowy podczas opalania. Czasami robimy to instynktownie, zakrywając całą twarz, kiedy słońce za bardzo nas razi. Wprawdzie dla promieniowania UVA ubrania nie stanowią żadnej przeszkody, szczególnie te cienkie, po które najchętniej sięgamy latem, jednak mimo to warto zadbać o odpowiednią ochronę głowy. Zakładanie czapek i kapeluszy, nie tylko do opalania, pozwoli zabezpieczyć delikatną skórę głowy i włosy przed negatywnym działaniem promieniowania słonecznego.

### 2. Dawkuj sobie słońce

O poparzenia słoneczne najłatwiej na samym początku lata, kiedy spragnieni ciepła i słońca, niekiedy bezmyślnie, wykładamy się na leżakach w przeświadczeniu, że pierwsze promienie na pewno nie wyrządzą nam krzywdy. Oczywiście jest to błędne myślenie, które może trwale uszkodzić skórę. Dlatego tak ważne jest **dawkowanie sobie słońca**, zaczynając od kilku minut w godzinach porannych lub wieczornych, by **uniknąć intensywnego promieniowania**. Działanie to pozwoli zminimalizować ryzyko wystąpienia poparzeń słonecznych, nawet po długotrwałej kąpieli słonecznej.

### 3. Stosuj kosmetyki z filtrami UV

Odstłonięte części ciała powinny być ochraniane przy pomocy kosmetyków z filtrami UV. Trzeba zwracać szczególną uwagę na ich oznaczenie, ponieważ kompleksowym działaniem odznaczają się preparaty, które zabezpieczają skórę **zarówno przed promieniowaniem UVA**, które na opakowaniach oznaczone jest zazwyczaj gwiazdkami, **jak i przed promieniowaniem UVB**, czyli popularne SPF. Zaleca się stosowanie kosmetyków przynajmniej o SPF 15, jednak najbezpieczniej jest dobrać poziom ochrony do odcienia skóry. **Im jaśniejsza karnacja, tym większy filtr**. Preparaty zabezpieczające przed promieniowaniem UVB charakteryzują się dłuższym działaniem, jednak narażają skórę na szkodliwe działanie promieniowania UVA.

### 4. Używaj kosmetyków z filtrem bez względu na odcień karnacji

Wśród wielu osób krąży mit, według którego osoby z ciemniejszą skórą mogą bez przykrych konsekwencji spędzać czas na pełnym słońcu, bez używania kremów z filtrem. Podobnie jak osoby, które już się opaliły. Trzeba pamiętać, że **ochrona przeciwsłoneczna jest bardzo ważna i nie powinna być zależna od odcienia skóry**.

## 5. Ochroniaj wrażliwe miejsca

Na szczególną uwagę podczas opalania zasługują **znamiona i wrażliwe miejsca**, takie jak skóra głowy, kark, dekolt, twarz, uszy, plecy i podbicia stóp. Jeżeli na ciele znajduje się wiele znamion, należy bacznie je obserwować. Kiedy tylko zaczynają się **powiększać, zmieniają kolor lub pojawia się wokół nich czerwona obwódka**, trzeba czym prędzej udać się do lekarza, żeby wykluczyć ryzyko wystąpienia czerniaka, który wykryty we wczesnym stadium jest do wyeliminowania.

Najbardziej narażona na działanie promieniowania słonecznego jest **skóra dzieci**, ponieważ jest delikatniejsza i zdecydowanie bardziej podatna na zmiany. Natomiast u bardzo małych dzieci, nie jest jeszcze całkowicie wykształcona zdolność skóry do odbudowy po uszkodzeniach słonecznych, dlatego tak ważne jest zapewnienie im odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem UV.

## 6. Rozsądnie opalaj twarz

Skóra twarzy jest narażona na stały kontakt z promieniowaniem UV, przez co jest zdecydowanie bardziej podatna na jego negatywne działanie. Najczęstszym problemem jest pojawienie się **przebarwień, zaostrenie zmian trądzikowych czy przyspieszenie procesów starzenia się skóry**. Aby uniknąć tych wszystkich nieprzyjemności warto sięgać po kremy z filtrem. Zalecana jest tu wartość **SPF 50**. Dodatkową ochroną przeciwsłoneczną jest korzystanie z podkładów, w których znajdują się filtry. Ich stopień ochrony jest jednak niewielki, dlatego warto sięgnąć po specjalistyczne kremy.

## 7. Używaj kosmetyków po opalaniu

Po opalaniu warto wziąć **chłodny prysznic** i nałożyć na skórę **preparat nawilżający**, który pomoże jej zregenerować. Do tego celu polecane są kosmetyki, charakteryzujące się działaniem łagodzącym oraz wzbogacone o substancje neutralizujące działanie wolnych rodników.

## 8. Zwróć uwagę na zażywane leki

Związek pomiędzy zażywanymi lekami a opalaniem nie dla wszystkich jest oczywisty. Niektóre z nich są **fotouczulające**. Część substancji może przyczynić się do większej podatności skóry na działanie promieni słonecznych, co poskutkować może **poparzeniami** lub **wystąpieniem przebarwień**. Bezpośrednio przed opalaniem nie powinno się używać **dezodorantów, perfum, wód toaletowych** czy innych preparatów nie przeznaczonych do opalania. Mogą one wchodzić w reakcję ze słońcem, co spowoduje pojawienie się plam i przebarwień na skórze.

## 9. Nie dopuść do powstania poparzeń

Powstałe na skórze poparzenia słoneczne przyczyniają się do występowania **przebarwień, szybszego starzenia się skóry oraz zwiększają ryzyko zachorowania na raka**.

## 10. Unikaj opalania się w mocnym słońcu

Osoby zażywające kąpieli słonecznych często zaczynają swoją przygodę z opalaniem przed południem, żeby załapać się na najmocniejsze słońce. Trzeba jednak pamiętać, że największe promieniowanie odbywa się między godziną 11 a 15. W tym czasie powinno się **unikać słońca i przebywać głównie w cieniu**. Dzieci muszą mieć wówczas zapewnioną **maksymalną ochronę przeciwsłoneczną** i ograniczony kontakt ze słońcem. Trzeba pamiętać, że fotostarzenie rozpoczyna się już w dzieciństwie, a skutki poparzeń słonecznych mogą być **nieodwracalne**.

## 11. Nie bój się cienia

Niewiele osób wie, że w cieniu również występuje promieniowanie UV. Oczywiście jest ono **słabsze** i może przybrać **rozproszoną formę**. Nie zmienia to jednak faktu, że nawet wylegując się w cieniu, należy pamiętać **o nałożeniu na skórę kremu z filtrem**.

Intensywność słońca zależy również od wysokości, na jakiej się znajdujemy. Dlatego też promieniowanie zawsze będzie mocniejsze w górach.

### 12. Nałożenie kremu z filtrem rano nie wystarczy

Preparaty z filtrami, powinny być nakładane na skórę **minimum 20 minut** przed wyjściem z domu. Trzeba pamiętać, że **jedna aplikacja nie wystarcza**. Należy ją powtarzać co około 3 godziny oraz po każdym wyjściu z wody czy wycieraniu ciała w ręcznik. Każda tego typu czynność przyczynia się do usunięcia warstwy ochronnej ze skóry.

### 13. Pamiętaj o przerwach

W opalaniu warto robić sobie przerwy. Żaden kosmetyk nie zagwarantuje całkowitej ochrony przed słońcem. Wpływ na działanie preparatów mają również popełniane, często nieświadomie, **błędy w pielęgnacji**. Podczas zażywania kąpieli słonecznej nie jesteśmy zazwyczaj w stanie określić czy już doszło do poparzenia czy jeszcze nie, dlatego warto co jakiś czas robić sobie przerwy w opalaniu, chociażby po to, by się ochłodzić lub sprawdzić stan skóry.

### 14. Zakładaj okulary z filtrem

Skoro ochraniamy już skórę i głowę przed słońcem, warto pamiętać również o oczach. Jednak nie powinny to być okulary ze straganu, ponieważ ani kolorowe, ani przyciemnione szkła nie ochronią oczu przed promieniowaniem UV. Taką funkcję pełnią jedynie **filtry**.

## Bezpieczne opalanie a oparzenia słoneczne

Zbyt długie przebywanie na słońcu lub nieodpowiednia ochrona przed promieniowaniem, mogą doprowadzić do powstania oparzeń. Każda skóra reaguje na opalanie inaczej. Im jaśniejsza cera tym większe prawdopodobieństwo ich wystąpienia, ale także krótszy czas opalania. Jasna cera może zostać poparzona już w ciągu **15 minut** przebywania na intensywnym słońcu. Warto pamiętać, że oparzenia pojawiają się z **kilku godzinnym opóźnieniem**. Mogą wystąpić nawet następnego dnia po opalaniu.

Oparzenia po kąpieli słonecznej mogą być różne. Jeżeli mamy do czynienia ze zwykłym zaczerwienieniem skóry, pomimo tego, że jest ono bardzo nieprzyjemne, do złagodzenia dolegliwości wystarczą **popularne preparaty**. Jednak gdy na skórze pojawiły się pęcherze lub zaczęła ona pękać, należy czym prędzej udać się do lekarza.

Po wystąpieniu oparzenia, konieczne jest skupienie się **na schładzaniu skóry**. W tym przypadku warto sięgnąć po preparaty, które w swoim składzie zawierają **menthol, panthenol, allantoinę lub aloes**. Są one znacznie skuteczniejsze w działaniu niż kefir czy zsiadłe mleko, które jedynie schładzają skórę.

### Podsumowanie

**Pomimo głosów, że opalenizna wychodzi już z mody, nadal wiele osób chce pochwalić się piękną i brązową skórą, szczególnie na wakacjach. Podczas opalania należy pamiętać, że promieniowanie słoneczne ma nie tylko dobry, ale także negatywny wpływ na kondycję naszej skóry. Dlatego też przed przystąpieniem do zażywania kąpieli słonecznych warto znać zasady bezpiecznego opalania i przestrzegać ich, by móc cieszyć się piękną i zdrową opalenizną.**

## ŻYCZĘ SŁONECZNYCH I BEZPIECZNYCH WAKACJI