



MUDr. Tomáš Kampe

Aloe Vera koncept slnečnej ochrany

Srdečne Vás opäť zdravím, milí LR poradcovia!

Viete, ktorá otázka v týchto dňoch najčastejšie zaznieva v ambulancii kožného

lekára? „Pán doktor, viete, idem na dovolenku a určite nechcem dostať zo slnka rakovinu. Ale chcem sa zase aj opáliť. Tak čím sa mám natierať aby som sa opaľoval zdravo?“ „Že zdravo“, pomyslí si pán doktor, v duchu sa pousmeje a odporučí pacientovi použiť „**fotoprotekciu**“. Čo to je a ako sa správne používa, o tom si dnes povieme trochu viac.

Všetkých odporcov „strašenia“ zo škodlivých účinkov nadmerného slnenia vopred varujem, že nasledujúce tvrdenia sú nielen výsledkom teoretického výskumu, ale aj priamych pozorovaní, vrátane mojich, získaných za dlhé roky klinickej praxe, keďže problematika nádorov kože je mojou „špecialitou“.

Takže ak dovoľíte, najprv argumenty ZA. Všetci viete, že slnko potrebujeme k životu ako takému. Tvorí sa nám vďaka nemu v koži taký prepotrebný vitamín D (k čomu nám ale postačí vystaviť tvár a chrbty rúk letnému slniečku asi tak na hodinku týždenne). Tí z vás, ktorí majú ekzémy či lupienku možno niekedy podstúpili fotoliečbu u kožného lekára. Aj vaša nálada je určite lepšia počas slnečných dní. No, a to by bolo asi tak všetko.

A aké sú argumenty PROTI? Tie zásadné sú: nadmerné slnenie pokožku poškodzuje, spôsobuje jej predčasné starnutie a môže spôsobiť jej rakovinu. Týka sa to samozrejme len časti slnečného žiarenia, ktoré voláme ultrafialové. Ak sa vám to zdá málo, alebo si myslíte, že vám sa to stať nemôže, tak vás uistujem, že môže. Hocikomu. Že to skutočne slnko spôsobuje a následky sa objavujú. Ale nie ihneď. Spálenie kože bez ochrany v prvý deň dovolenky ste už určite všetci zažili. Ale veď tá spálenina sa predsa zahojila, tak o čo ide. Aj jednorazové spálenie, v čom mladšom veku tým horšie, môže spôsobiť také závažné poškodenie kožnej imunity a funkcií buniek, že začnú prebiehať chybné delenia buniek a to je priestor pre vznik nádoru. Takýchto delení ale musí prebehnúť mnoho a prejde veľa času

od vášho „nevinného spálenia sa“, kým sa rakovina objaví. Áno, určite sú ľudia, ktorí sú ohrození viac a sú takí, ktorí menej. Ale ohrození sme všetci! Do prvej skupiny patria „bledokožci“, jednoducho ľudia, ktorých pokožka obsahuje málo pigmentu, ktorý má v koži funkciu „slnečného filtra“. Ich pokožka NIKDY nedosiahne čokoládovohnedý odtieň a už na slabé slniečko reagujú spálením. Za rizikových, ale považujeme aj tých, ktorých príbuzní majú zhubný nádor kože alebo ho majú oni samotní. Sú medzi nami aj ľudia s kožnými chorobami, ktoré sa môžu slnkom provokovať alebo zhoršovať. Patria sem rôzne ochorenia, ktoré označujeme „fotodermatózy“. Ale vedeli ste, že okrem tých klasických s nezapamätateľnými názvami sem patrí napríklad aj určite každému z vás známe akné? Áno, na jeseň totiž spozorujete zhrubnutie kože a nárast počtu „uhrov“, nakoľko slnko má tzv. komedogénny efekt. A ak by nás aj obávaná rakovina obišla a naša koža bude so slnkom naoko kamarát, určite nikto z nás by povedzme už v 40-tom roku života nechcel byť vráskavý s nepeknými ťlakmi na tvári či rukách. Že takto vyzerá vaša 80 ročná stará mama? To verím, lenže intenzita slnečného žiarenia či vrstva ochranné ozónovej vrstvy sa od jej mladých čias podstatne zmenili.

Takže, ak to s ochranou proti škodlivým účinkom slnečného žiarenia myslíte vážne, tu je niekoľko konkrétnych rád.

ako vyzerá:
reakcia na slnko:
maximálny čas do spálenia bez ochrany:

bledá koža, ryšavé vlasy, pehy
vždy sa spáli, nikdy nezhnedne
10minút



Fototyp I:

ako vyzerá:
reakcia na slnko:
maximálny čas do spálenia bez ochrany:

svetlá koža, svetlé vlasy
obvykle začervená, často sa spáli,
niekedy slabo zhnedne
10-20minút



Fototyp II:

ako vyzerá:
reakcia na slnko:
maximálny čas do spálenia bez ochrany:

stredne svetlá koža, hnedé až tmavé vlasy
zriedkavo začervená, občas sa spáli,
vždy zhnedne
20-30minút



Fototyp III:

ako vyzerá:
reakcia na slnko:
maximálny čas do spálenia bez ochrany:

tmavá koža, tmavé vlasy
nikdy sa nespáli, vždy silno zhnedne
45minút



Fototyp IV: