



UVA a UVB slnečná ochrana

MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR-áci!

Pri písaní tohto článku to síce vonku ešte na leto nevyzerá, ale kalendár neklame. Leto je tu a už sa stáva zvykom, že v tomto období sa na lekárskech stránkach nášho LR Magazínu venujem práve letnému obdobiu a veciam s tým súvisiacimi. Možno si povieť, čo nového sa ešte dá o solárnej ochrane napísať. Asi už niet človeka, ktorý by nepočul či nečítal, že nadmerné opaľovanie je rizikové a že je nutné sa adekvátne chrániť. Ale práve v tom „ako sa chrániť“ ostáva podľa mojich každodenných skúseností ešte stále veľa nejasného.

Dlho som rozmýšľal ako Vás na túto tému upútať. Nakoniec som sa rozhodol, že Vám dám na výber. Predstavte si seba vo veku, povedzme 50 rokov ako stojíte pred zrkadlom a... Vaša pleť je špinavožltá, suchá, drsná, pokrytá nepríťažlivými flakmi, s hlbokými vráskami, zmnoženými mazovými zľazami, uhrami, u niekoho aj s nádormi alebo... koža je síce stenčená, čo je dané vekom, ale inak je bez pigmentových nepravidelností, je svieža s priateľnými vráskami... koho chcete v zrkadle vidieť?

V dnešnej dobe nám veda dáva dostatok dôkazov o tom, že slnečné žiarenie okrem nepríjemného spálenia spôsobuje aj predčasné starnutie pokožky, tzv. *fotoaging* a predovšetkým, je rizikovým faktorom vzniku zhubných nádorov kože.

Vedeli ste, že rakovina kože je na Slovensku druhou najčastejšou formou rakoviny?

A jej výskyt celosvetovo každoročne narastá. Takéto následky, ale nevyvolá slnečné žiarenie ihneď. Trvá to roky, ale čo je dôležité, pokožka Vám žiadne prešľapy nezabudne. Pamätá si každý slnečný lúč, ktorý na ňu dopadol a jedného dňa Vám to pekne zrúta aj s úrokmi. Niekedy postačí jediné nevinné spálenie v mladosti, aby sa o 20-30 rokov vytvoril na koži zhubný melanóm!

Nepochybne, slnečné žiarenia má aj svoje pozitíva. Ovplyvňuje procesy látkovej výmeny, tvorbu krvínek, vitamínu D potrebného na správnu tvorbu kostí, zubov, vlasov, podporuje hojenie rán, dezinfikuje pokožku a lieči niektoré kožné choroby, dodáva nám energiu a zlepšuje náladu. Tak prečo už porekadlo „kam chodí slnko, nechodí lekár“ neplatí? Môžu za to nové poznatky o účinkoch rôznych častí slnečného žiarenia na pokožku, hlavne o účinkoch **ultrafialového žiarenia typu A a B** (UVA a UVB), ktorým je naša pokožka vystavená či chceme alebo nie. Sila **UVB** žiarenia spôsobí bolestivé spálenie kože, ktoré už isto každý z nás zažil. **UVA** nepáli, preniká ale hlbšie, spôsobuje predčasné starnutie kože a poškodzuje jej imunitný systém, čím môže prispieť ku vzniku rakoviny. Ak si

teda myslíte, že UVA trubice v soláriách sú bezpečné, ste na veľkom omyle! Veľmi rozšíreným mýtom je, že pred slnkom sa máme chrániť iba v lete. Že zimné slnko škodí menej, je asi taká pravda ako „jedna cigareta neškodí“. Každopádne, v zimnom období je intenzita žiarenia menšia, a preto si môžeme dovoliť aj nižší stupeň ochrany. Obdobie apríl – máj je už ale dôvodom na kúpu ochranného prípravku s vysokým faktorom ochrany. Ďalším mýtom je, že pod mrakom či pod slnečníkom neopaľuje. Časti ultrafialového žiarenia sa odrážajú od rôznych povrchov, prechádzajú dokonca mrakmi a okenným sklom, prenikajú do vody. V bezpečí teda nie sme nikde.

Aký ochranný krém si teda máme vybrať? Najväčšou chybou by bolo nevybrať si žiadny. „Veď ma potom neopáli!“. **Mýtus.** Zhnednutie je prirodzenou obrannou vlastnosťou kože a nedá sa mu jednoducho vyhnúť nech sa budete akokoľvek chrániť. Ochranné prípravky obsahujú filtre dvojakeho druhu. Fyzikálny filter funguje na princípe odrazu. Ide o mikrokryštály, ktoré po rozotrení vytvoria na pokožke súvislú vrstvu, ktorá dopadajúce lúče odrazí. Funguje teda ako zrkadlo. Chemické filtre žiarenie pohlcujú a vstrebanú energiu premenia na

teplo. Nakoľko sa pri tejto reakcii, ale môže meniť ich chemické zloženie a môžu spôsobiť podráždenie kože až vznik alergie, je ich kvalita mimoriadne dôležitá. V súčasnosti už od kvalitného ochranného prípravku vyžadujeme prítomnosť oboch typov filtrov, teda ochranu pred UVA aj UVB žiarením. V dnešnej dobe už označovanie ochranných prípravkov podlieha jednotným medzinárodným pravidlám. **Novinkou je označovanie schopnosti produktu chrániť pokožku pred UVA žiarením.** Ak tieto tri písmenká na obale nenájdete, produkt radšej nekupujte. Najrozšírenejším spôsobom vyjadrenia stupňa ochrany pred UVB žiarením je tzv. **SPF faktor** (Sun Protection Factor). **Číslo SPF (10 až 50+) na produkte udáva, o aký násobok času možno predĺžiť pobyt na slnku bez začervenania kože.**

