



Solárna ochrana

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás, milí LR-poradcovia, opäť zdravím!

Slnecných dní je čoraz viac a viac, dovolenkové obdobie už je konečne tu a preto sa nemôžem vyhnúť téme, ktorú z profesného hľadiska považujem za mimoriadne dôležitú, pretože s opaľovaním nie sú spojené len veci príjemné. Ide o riziká slnenia a návody, ako si zdravú pokožku uchovať čo najdlhšie.

Jednou z najdôležitejších funkcií pokožky je **FUNKCIA OCHRANNÁ**.

Naša koža pôsobí ako živá bariéra medzi vonkajším prostredím a vnútroň našo tela. Niet preto divu, že pri pôsobení slnečného žiarenia ako škodlivého faktora, si to „odnesie“ najviac.

Slnečné žiarenie je vo svojej podstate elektromagnetické žiarenie s rôznou vlnovou dĺžkou, ktoré v sebe zahŕňa celú škálu lúčov, od voľným okom neviditeľných, cez viditeľné svetlo, až po infračervené lúče. **Viditeľné svetlo** je pre organizmus neškodné, **infračervené** skôr telo zahrieva.

Poškodzujúce účinky má predovšetkým žiarenie **ULTRAFIALOVÉ**.

To sa delí na tri pásma, ktoré nájdete pod označením **UV-A**, **UV-B** a **UV-C** – posledné je takmer úplne pohltené ozónovou vrstvou.

UV-B žiarenie preniká do povrchových vrstiev pokožky, neprechádza sklom a na pokožke spôsobí, ak to preženie, viditeľné spálenie.

UV-A žiarenie preniká do pokožky oveľa hlbšie, viac ako 50 % prenikne aj sklom a jeho účinky sa prejavujú až po rokoch.

Slnečné žiarenie vyvoláva v koži celý rad biologických pochodov, ktoré sú pre organizmus aj **užitočné**. Patrí k nim napr. **tvorba vitamínu D**, **zlepšenie nálady**, **hojenie niektorých kožných ochorení**.

K **negatívnym** patrí napr. **predčasné tzv. aktinické starnutie pokožky**. Vplyvom slnka sa zhoršuje celý rad ochorení, ako je napr. **akné**, **rozacea**, **lupus**, **solárna koprivka**, **pigmentové škvrny**, **polymorfna svetelná erupcia**, **dermatomyozitída**, **herpes simplex** a mnohé iné.

Ak teda niektorým z týchto ochorení trpíte, je namieste adekvatná ochrana. Dlhodobé vystavovanie sa slnečným lúčom spojené so spálením kože môže časom vyvolať také zmeny v génoch buniek, ktoré vedú k ich malígnemu bujneniu.

