

Podczas letniego opalania się, warto pamiętać o naszym zdrowiu. Ładnie opalona skóra znacznie poprawi nasze samopoczucie i wygląd, ale nie zapominajmy, że długotrwałe wylegiwanie się w nasłonecznionym miejscu grozi poważnymi skutkami.

Z badań TNS OBOP wynika, że ponad połowa Polaków lub się opalać. Za kąpielami słonecznymi, co nie budzi zaskoczenia, bardziej przepadają kobiety niż mężczyźni. Opalają się przede wszystkim osoby w wieku 20-29 lat. Ale tylko co czwarty badany lubi opalać się w ruchu, a 7 proc. respondentów robi to biernie, po prostu leżąc plackiem na słońcu.

Jakie są zalety opalania i zagrożenia z nim związane?

Zalety właściwego opalania:

- Słońce jest najlepszym źródłem witaminy D, która wzmacnia system odpornościowy i wpływa pozytywnie na kości (chroni przed osteoporozą, a u dzieci pomaga w prawidłowym rozwoju szkieletu).
- Słońce działa przeciwgrzybicznie i bakteriobójczo.
- Poprawia kondycję skóry, która staje się bardziej elastyczna, mniej podatna na zakażenia i szybciej się goi.
- Poprawia samopoczucie i reguluje sen.
- Poprawia układ krążenia i zmniejsza ciśnienie krwi.

Zagrożenia, które niesie ze sobą nieprawidłowe opalanie:

- Rak skóry (w tym najpoważniejszy nowotwór skóry - czerniak).
- Poparzenia skóry.
- Przyspieszenie starzenia się skóry (zmarszczki, przebarwienia, szarość).
- Udar.

Jak zatem należy się właściwie (bezpiecznie) opalać?

Aby opalanie było skuteczne, i co ważniejsze bezpieczne dla skóry, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad dotyczących kąpieli słonecznych:

1. Jeśli przyjmujemy jakieś leki, koniecznie przeczytajmy ulotkę lub skonsultujmy się z lekarzem. Dowiedzmy się czy przypadkiem promieniowanie słoneczne nie wywoła reakcji z zażywany lekiem i nie wpłynie niekorzystnie na nasze zdrowie lub skórę.
2. Na 2-3 tygodnie przed urlopem warto zacząć przyjmować tabletki z beta-karotenem, który nada naszej skórze lekko brązowy odcień. Dzięki temu skóra będzie lepiej chroniona przed słońcem.
3. Zawsze stosujemy krem z filtrem odpowiedni do naszego rodzaju cery. Używajmy go nawet jeśli wydaje się nam, że słońce nie jest bardzo intensywne lub jest schowane za chmurami. Pamiętajmy, że promienie słoneczne i tak docierają do skóry. Krem nakładajmy też ponownie po wyjściu z wody, nawet jeśli na etykiecie napisane jest, że jest wodoodporny.
4. Opalajmy się powoli, najlepiej w ruchu. Pamiętajmy, by nie leżeć plackiem na słońcu kilka godzin, szczególnie jeśli jest to nasze pierwsze opalanie! W takim wypadku poparzenie jest gwarantowane. Opalanie rozpoczniemy stopniowo, dopiero, gdy nasza skóra przyzwyczai się i nabierze koloru możemy nieco wydłużyć czas opalania. Najlepiej opalimy się grając w piłkę plażową czy też spacerując.

"Opalajmy się z głową"...czyli kilka wskazówek dotyczących bezpiecznego opalania

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 24, czerwiec 2013 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 1177

5. Zabezpieczajmy znamiona. Zabezpieczajmy znamiona przed działaniem promieni słonecznych stosując tzw. sunblocker czyli krem, który całkowicie zablokuje działania słońca w tym miejscu. Ochrona znamion przed słońcem jest tak ważna, ponieważ pod jego wpływem ze znamienia może rozwinąć się czerniak.
6. Nie wystawiajmy się na działanie słońca do południa między godziną dziesiątą a trzynastą, bo wtedy promieniowanie jest najsilniejsze. Możemy poparzyć skórę i nabawić się udaru.
7. Uzupełniamy płyny, pijmy nawet wówczas, gdy nie czujemy pragnienia. Najlepiej mieć pod ręką butelkę wody mineralnej i popijać ją małymi łykami. Jeśli lubimy soki, to wybierajmy raczej warzywne, z większą ilością potasu i magnezu (np. pomidorowy).
8. Zakładajmy okulary przeciwsłoneczne, zwłaszcza jeśli jesteśmy alergikami (przy dużym nasłonecznieniu w powietrzu jest większa ilość pyłków). Poza tym okulary słoneczne chronią nasze oczy przed szkodliwym działaniem ostrego światła. Warto też nosić czapkę z daszkiem lub kapelusz.

Pamiętajmy!

Nasza skóra musi nam wystarczyć do końca życia, dlatego warto o nią dbać i cieszyć się jej zdrowym i pięknym wyglądem przez długie lata.

Źródło: planeria.pl, mporady.pl oraz swiat-zdrowia.pl