Jak zdrowo korzystać z letniej aury

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: piątek, 10, czerwiec 2022 11:02
Joanna Gryboś-Chechelska
Odsłony: 813

Nie chowajmy się w domu w słoneczne dni. Słońce ma na nas dobroczynny wpływ – m.in. przyczynia się do zwiększania produkcji serotoniny, a jej odpowiedni poziom zapewnia dobry nastrój. Słońce jest nam niezbędne do syntezy witaminy D3. Sprawdź, jakie warto zachowywać środki ostrożności, by korzystać ze słońca z głową.

Promienie słoneczne emitują promieniowanie ultrafioletowe (UV), które ma szkodliwy wpływ na skórę i oczy. Trzeba więc zachowywać się tak, by się przed nim chronić.

- Nośmy nakrycia głowy osłaniające twarz - to może zablokować nawet połowę wszystkich promieni UV docierających do oczu i powiek.
- Używajmy kremów z wysokimi filtrami. Na całe ciało potrzebna jest ilość kremu lub emulsji wielkości garści.
- Nie wystawiajmy dzieci na słońce. Ekspozycja na słońce we wczesnym dzieciństwie działa jak bomba z opóźnionym zapłonem. Koniecznie rozkładajmy parasolki nad wózkami. Starajmy się spacerować po zacienionej stronie ulicy. Kupmy maluchowi koszulki bawełniane z filtrem UV. Smarujmy ciało malucha odpowiednim dla niego kremem z wysokim filtrem.
- Nie opalajmy się „na hurra", gdy zdarzy się pierwszy słoneczny dzień. Skórę do słońca przyzwyczajajmy stopniowo. Nie dopuszczajmy do poparzenia – to jest istotny czynnik ryzyka czerniaka. Inne raki skóry - rak kolczystokomórkowy czy rak podstawnokomórkowy, podobnie jak stany przedrakowe skóry, powstają na bazie skóry starzejącej się pod wpływem długotrwałego działania słońca, skumulowanych dawek promieniowania.
- Rozpoznajmy wrażliwość swojej skóry. Skórę dzieci i dorosłych dzielimy na sześć podstawowych fototypów zależnie od skłonności do oparzenia i od ilości melaniny w skórze. Fototyp skóry jest na całe życie. Skóra szóstego fototypu jest ciemna, ma najwięcej melaniny, słabo reaguje na promieniowanie. W pierwszym fototypie skóra – bardzo wrażliwa, jasna, często z piegami - jest najbardziej wrażliwa na oparzenia słoneczne
  i zawsze ulega poparzeniu przy pierwszych kontaktach ze słońcem. Jeśli mamy fototyp trzeci, w pierwszym kontakcie ze słońcem możemy wystawić się na działanie jego promieni 20-30 minut, fototyp pierwszy tylko 10-15 minut, nie dłużej. Pamiętajmy, że najbardziej szkodliwe jest promieniowanie między godziną 11 a 15.
- Chrońmy oczy, nosząc okulary z filtrem ultrafioletowym lub soczewki fotochromowe zaciemniającym się pod wpływem światła słonecznego.
  W wakacje świetnie sprawdzą się też soczewki jednodniowe z ochroną UV. Okulary lub soczewki z filtrem polaryzacyjnym chronią oczy przed światłem, które odbija się od nawierzchni i z powrotem trafia do naszych oczu. Okulary kupujmy wyłącznie u certyfikowanych sprzedawców. Te z supermarketu czy bazaru najczęściej nie posiadają niezbędnych filtrów UV i mogą szkodzić; wystarczą te oznakowane jako UV 400.
- Nie pozwalajmy dzieciom chodzić po słońcu w nieprofesjonalnych okularkach. Może to spowodować rozszerzenie źrenicy oka, a wtedy wpada do niego więcej niebezpiecznego światła. Ochrona oczu jest bardzo ważna, bo układ optyczny oka działa jak soczewka skupiająca. Zbyt duża ilość promieniowania słonecznego może powodować oparzenie centralnej części siatkówki; co gorsza, może dojść do nieodwracalnego uszkodzenia wzroku. Osoby szczególnie narażone to te o jasnej karnacji, z jasnymi tęczówkami. Wyjeżdżając na wczasy w okolice strefy podzwrotnikowej czy okolice równika, bezwzględnie należy zaopatrzyć się w okulary przeciwsłoneczne z filtrem ultrafioletowym. Nadmierna ekspozycja oczu na działanie promieni słonecznych może przyczyniać się do występowania zapalenia rogówki, zapalenia spojówek. Te choroby mogą prowadzić do rozwoju zaćmy, a nawet raka spojówki czy rogówki. Jeśli wybieramy

Phoca PDF

się tam, gdzie leży śnieg, pamiętajmy, że bez prawidłowej ochrony oczu, może dojść do ślepoty śnieżnej.

- Używajmy kropli nawilżających, by wyeliminować podrażnienia oczu wywołane przez promienie słoneczne. Szczególnie ważne jest to przy wypoczynku na żaglówce, gdy silne słońce i wiatr nadmiernie wysuszają powierzchnię oka i mogą dawać objawy podrażnienia typowe dla suchego oka.
- Uważajmy na słońce na wysokości - z każdym tysiącem metrów wysokości poziom promieniowania UV wzrasta o około 10 proc. Unikajmy patrzenia bezpośrednio na słońce. Ochrona oczu przez cały rok jest bardzo ważna, ponieważ promieniowanie UV odbija się od trawy, asfaltu, śniegu. U dzieci w każdym wieku nie stosujemy tzw. blue blokerów (blokujących światło niebieskie, które potrzebne jest rozwijającej się gałce ocznej).
- Pamiętajmy o odpowiedniej diecie - naturalnym filtrem przeciwsłonecznym jest luteina obecna w zielonych warzywach liściastych: szpinaku, jarmużu, natce pietruszki, sałacie, a także żółtych warzywach, np. papryce żółtej; ochronne działanie mają też karotenoidy obecne w warzywach pomarańczowych i zielonych oraz w jeżynach, agreście, nektarynkach oraz awokado.

Źródło: pap-mediaroom

Phoca PDF