



OPÁLENÁ POKOŽKA NENÍ ZDRAVÁ

PŘI HONĚ ZA BRONZOVÝM OPÁLENÍM LIDÉ ČASTO NASTAVUJÍ NECHRÁNĚNOU POKOŽKU PŘÍMÉMU SLUNCI. NEUVĚDOMUJÍ SI, ŽE ZHNĚDNUTÍ KŮŽE NENÍ HODNÉ OBDIVU, ALE JDE O ČISTĚ OBRANNOU REAKCI TĚLA. PROTI ŠKODLIVÝM VLIVŮM SLUNEČNÍHO ZÁŘENÍ JSOU PROTO ZÁSADNÍ PROSTŘEDKY SLUNEČNÍ OCHRANY.

Při pobytu na sluníčku často riskujeme a naši pokožku záměrně vystavujeme slunci, aby zhnědla. Opálení totiž považujeme za atraktivní. Neuvědomujeme si ale, že efekt je naprosto opačný. Konkrétně UVA záření způsobuje ztrátu elasticity kůže a vznik vrásek. V horším případě se nemusí jednat jen o toto předčasné stárnutí kůže, ale o závažné onemocnění – rakovinu kůže.

UV záření škodí u moře i v Česku

Když jsme na dovolené u moře, tak si škodlivost UV záření uvědomujeme daleko více. Naprosto stejnou pozornost bychom své kůži však měli věnovat i při cestě do práce, o víkendů na chatě či během výletu do přírody. V posledních letech totiž i v našich zeměpisných šířkách vzrostlo nebezpečné UV záření na hodnotu 9,5 z 11 stupňové číselné škály. Výjimkou tak nejsou ani stále častější alergie na slunce. Na nechráněné pokožce se objeví například svědivé zarudnutí, tzv. krupička či kopřivka, nebo dokonce mokvající puchýřky. Často vznikají i v kombinaci s užíváním některých léků, či dokonce parfémů. Pro tyto případy je vhodná **horká novinka Daylong™ extreme gel s SPF 50+**, který obsahuje širokospektrální UVA a UVB filtry. Gel na kůži zanechává příjemný pocit a je vysoce odolný vůči sladké i slané vodě a ocení ho i vášniví outdooroví sportovci.

Jak si uchovat pokožku zdravou

Účinná ochrana kůže je spíše než kosmetickou záležitostí z oboru lékařství, poraďte se s výběrem raději v lékárně. Na trhu jsou i prostředky bez tuků, emulgátorů, konzervačních látek a parfémů, tedy vhodné i pro citlivou pokožku.

Při výběru produktů sluneční ochrany je zásadní hodnota ochranného faktoru. Udává, o jaký násobek času je možné prodloužit pobyt na slunci dle fototypu pleti, aniž by pokožka zčervenala. Čím je tedy faktor vyšší, tím déle je kůže chráněna. Když vám například hrozí při pobytu na slunci spálení po 15 až 25 minutách, jste při nanesení dostatečného množství (2 mg/cm²) produktu s faktorem s SPF 25 chráněni na 4 až 6 hodin (pokud se kůže příliš nepotí, nemáčí atd.). Obecně by se měl krém či mléko také dobře roztírat a vstřebávat. Více se o účinné ochraně před škodlivým UV zářením dozvíte například na www.daylong.cz.

Každá kůže má jinou citlivost na sluneční záření. Odhad citlivosti kůže dle fototypu:

Velmi světlá, citlivá kůže, pihy, světlé oči, rezavé nebo blond vlasy. Rychlé zčervenání ale žádné zhnědnutí. Práh zčervenání kůže přibližně 10 min.	1	Světlá, citlivá kůže, světlé oči, světlé vlasy. Rychlé zčervenání ale jen pomalé zhnědnutí. Práh zčervenání kůže přibližně 10–20 min.	2
Sřadně světlá kůže, tmavé vlasy, tmavé oči. Málokdy se spálí, snadno a pomalu pigmentuje. Práh zčervenání kůže přibližně 30–45 min.	3	Tmavá kůže, tmavé oči, tmavohnědé nebo černé vlasy. Málokdy se spálí, rychle a výrazně zhnědne. Práh zčervenání kůže přibližně 30–45 min.	4

Chraňte sebe i své nejmenší

Nejvíce ohroženou skupinou jsou děti, protože jejich kůže není tolik odolná vůči škodlivému záření. Navíc spálení kůže v dětství zdvojnásobuje riziko výskytu rakoviny kůže v dospělosti. Pro tak jemnou kůži je tedy důležité vybrat správný ochranný krém. „U produktů sluneční ochrany pro děti je důležité, aby byly vybaveny UVA a UVB ochranou, pro ty nejmenší pak s fyzikálními UV filtry. UVB filtr výrazně pohlcuje UVB záření, které má na svědomí všem dobře známé zarudnutí kůže. Naopak UVA filtr chrání před potenciálním předčasným stárnutím kůže,“ uvádí MUDr. Alena Machovcová, primářka dermatovenerologického oddělení FN Motol. Nezapomeňte dětem přibalit při cestách do přírody přípravky, které je před sluníčkem ochrání. Navíc pro ně platí „4K“ – kalhoty, klobouk, košile a krém s vysokým ochranným faktorem.

PRO KOMÁRY NEVIDITELNÍ

Pokud se chcete ochránit i před komáry a klíšťaty, kteří se s jarem probouzejí, použijte repelentní spreje. Švýcarská společnost Galderma-Spirig nově nabízí dlouhotrvající spreje ExoPic, které vás i vaše děti před hmyzem udělají neviditelnými. Pro děti od jednoho roku je určen šetrnější přípravek **ExoPic Kids** a pro dospělé **ExoPic forte**.



V KAŽDÉ DOBRÉ LÉKÁRNĚ

Společnost Galderma-Spirig přináší i tuto sezonu na náš trh kvalitní přípravky sluneční ochrany, laicky označované jako „opalovací krémy“. Dlouholetá tradice a švýcarská kvalita osloví i náročné spotřebitele. Pro lepší orientaci najdete **produkty ve třech barevných řadách** – oranžovou pro sluneční ochranu dospělých, žlutou pro naše nejmenší už od narození a modrou řadu pro aftersun – péči o pokožku po opalování.