pacjent.gov.pl

5 zasad ochrony przed słońcem

Data aktualizacji
2024-10-14

Światło słoneczne jest zarówno dobre, jak i złe dla ludzkiego zdrowia. Słońce daje nam ciepło, pomaga regulować rytm dobowy, umożliwia też wytwarzanie witaminy D, której bardzo potrzebujemy. To zalety słońca. Ale promienie słoneczne mają także szkodliwy wpływ na nasze zdrowie. Dlatego korzystaj ze słońca z umiarem i przestrzegaj kilku zasad bezpieczeństwa.

Kto szczególnie powinien uważać na słońce

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachowywać:

- dzieci – ich skóra jest cieńsza i nie ma tak dużo pigmentu jak skóra dorosłych
- osoby, które mają: jasną karnację, dużo piegów lub znamion, rude lub blond włosy – ich skóra ma mniej pigmentu niż skóra osób o ciemniejszej karnacji
- pacjenci po przeszczepach narządów
- osoby po zabiegach z zakresu medycyny estetycznej
- pacjenci przyjmujący leki światłouczulające.

Kiedy słońce szkodzi

Na szkodliwe promieniowanie słoneczne jesteśmy narażeni zawsze, gdy przebywamy na słońcu w słoneczny lub letni dzień. Musimy uważać nie tylko w pełnym słońcu na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek w górach czy na placu zabaw w mieście.

Promieniowanie słoneczne jest najsilniejsze w środku dnia, nawet w pochmurny dzień. Chmury przepuszczają bowiem około połowy promieni słonecznych. Woda, piasek i śnieg odbijają światło słoneczne i zwiększają efekt promieniowania. Promienie słoneczne sięgają również około pół metra do wody, zatem woda przed nimi nie chroni.

Jakie są negatywne konsekwencje

Nadmierna ekspozycja na słońce może prowadzić do:

- oparzenia słonecznego – skóra staje się wówczas czerwona, gorąca i kłuje, mogą też pojawić się pęcherze, które bardzo swędzą, lub wysypka w postaci małych czerwonych kropek; po kilku dniach, gdy objawy oparzenia zaczynają znikać, naskórek zaczyna się łuszczyć i schodzić
- szybszego starzenia się skóry
- uszkodzenia komórek, co może prowadzić do nowotworów skóry.

> **Twoja skóra pamięta każde oparzenie słoneczne i uszkodzenie skóry. Kilkukrotne oparzenie słoneczne, także w wieku dziecięcym, zwiększa ryzyko zachorowania na raka skóry w późniejszym życiu.**

Jak chronić się przed słońcem

1. Unikaj słońca w ciągu dnia, między godziną 10:00 a 14:00

Jeśli jesteś wówczas na zewnątrz, staraj się być w cieniu lub w miejscu z dużą liczbą drzew, które chronią przed promieniami słonecznymi. A jeśli jesteś na plaży, ustaw parasol lub prosty namiot, aby się zacienić.

2. Noś odzież, która chroni przed słońcem

Zakładaj jasne, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin, dobrze przepuszczających powietrze. Powinny zasłaniać ciało. Wybieraj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona i ręce, oraz długie spodnie lub spódnice, osłaniające nogi. Istnieją również specjalne ubrania, a także stroje kąpielowe, chroniące przed promieniowaniem słonecznym.

3. Noś nakrycie głowy

Wkładaj na głowę czapkę lub kapelusz, które zakryją kark i uszy. Takie nakrycie głowy zabezpieczy Cię przed przegrzaniem.

4. Chroń oczy okularami

Noś okulary przeciwsłoneczne, które mają filtry UV chroniące przed słońcem. Istnieją również okulary pływackie z taką ochroną. Słońce jest niebezpieczne także zimą, ponieważ śnieg bardzo odbija światło słoneczne. Noś wówczas okulary przeciwsłoneczne lub gogle narciarskie z ochroną przed promieniowaniem słonecznym.

5. Używaj kremu z filtrem

Smaruj te części ciała, które nie są przykryte odzieżą, lub całe ciało, jeśli zamierzasz przebywać na plaży albo się wykąpać. Stosuj kremy z filtrem przez cały rok, nawet zimą, jeśli jest śnieg i silne słońce. Zwracaj uwagę na wskaźnik ochrony przeciwsłonecznej kremów z filtrami. Latem stosuj kremy z wysokim filtrem – minimum 30 SPF.

Preparaty z filtrami stosuj:

- 15–20 minut przed wyjściem z domu
- co około 2–3 godziny w ciągu dnia
- po wyjściu z kąpieli – np. w morzu lub jeziorze
- przy ekspozycji na słońce przez cały rok.

> **SPF (*Sun Protection Factor*) to wskaźnik ochrony przed promieniowaniem słonecznym, czyli filtr. Rodzaje filtrów:**
>
> - **niski – 6-10 SPF**
> - **średni – 15-25 SPF**
> - **wysoki – 30-50 SPF**
> - **bardzo wysoki – 50+ SPF**

Jak chronić małe dzieci

Słońce jest szczególnie niebezpieczne dla małych dzieci, które nie ukończyły jeszcze roku. Pilnuj, by były stale w cieniu, a między 11:00 a 15:00 – najlepiej w domu. Jeśli wychodzisz z dzieckiem na spacer, załóż mu ubranie, które zakrywa całe ciało, i nakrycie głowy. Utrzymanie dziecka w cieniu może być trudne, jeśli zaczęło raczkować lub chodzić. Dlatego smaruj jego skórę kremem przeciwsłoneczny na tych częściach ciała, które nie są ochronione ubraniem. Użyj kremu, który jest przystosowany dla dzieci, najlepiej z wodoodpornym filtrem przeciwsłonecznym o współczynniku ochrony przeciwsłonecznej 30 lub wyższym.

Przeczytaj także

Jak chronić się przed nowotworem skóry

Najgroźniejsze dla skóry jest promieniowanie UV. Jakich zasad przestrzegać, by zminimalizować jego szkodliwe działanie? Jak i kiedy obserwować wygląd swojej skóry?

Program profilaktyki nowotworów skóry

Nowotwory złośliwe skóry należą do najliczniejszej grupy złośliwych chorób onkologicznych. Co warto o nich wiedzieć?

Kiedy słońce szkodzi

Gorące lato, długie plażowanie, uprawianie sportu w słońcu lub wielogodzinna praca w zamkniętym, przegrzanym pomieszczeniu mogą zaszkodzić zdrowiu. Jak się chronić przed skutkami upału?