



Φίλος...

υπό προϋποθέσεις!

Το να ζεις σε μια από τις πιο ηλιόλουστες χώρες του πλανήτη είναι σίγουρα τύχη. Εμείς οι Έλληνες λατρεύουμε τον ήλιο και οι περισσότεροι δε θα μπορούσαμε να φανταστούμε τη ζωή χωρίς τις... αισιόδοξες ακτίνες του. Το καλοκαίρι ανυπομονούμε να παραδοθούμε -άνευ όρων;- σε αυτόν για να αποκτήσουμε το γοητευτικό μπρονζέ χρώμα που μας χαρίζει... Τα τελευταία χρόνια όμως, όροι όπως «τρύπα του όζοντος», και ακτινοβολία «UVA & UVB» μας κάνουν να τον αντιμετωπίζουμε μάλλον με σκεπτικισμό. Τι θα πρέπει να προσέξουμε για να είναι ασφαλής η έκθεσή μας στον ήλιο; Η δερματολόγος κ. Ευαγγελία Παπακωνσταντίνου* δίνει τις απαντήσεις.

Πώς πρέπει να αντιμετωπίζουμε τον ήλιο, σαν φίλο ή σαν εχθρό;
Ο ήλιος έχει δύο όψεις. Μία καλή και μία κακή. Έχει δηλ. Μία ωφέλιμη πλευρά ζωοδότρα και μία δυσάρεστη πλευρά ζωοφθόρα.

Με την ωφέλιμη πλευρά ο ήλιος μας δίνει ζωή, γιατί μας δίνει φως, θερμότητα, πραγματοποιεί την φωτοσύνθεση στα φυτά, οπότε παράγει τροφή, βοηθά στην σύνθεση της βιταμίνης D καταστρέφει τους παθογόνους μικροοργανισμούς και δρά θεραπευτικά σε κάποια σημεία του δέρματος. Φανταστείτε λοιπόν τι θα γινόταν αν δεν υπήρχε ο ήλιος. Δεν θα υπήρχε ζωή.

Από την άλλη πλευρά, την βλαπτική, ο ήλιος προκαλεί αρκετές βλάβες στο δέρμα, όπως καρκίνο του δέρματος, ηλιακά εγκαύματα, φωτογήρανση, φωτοδερματίτιδες ενώ μπορεί να επιδεινώσει κάποια δερματικά νοσήματα.

Ποιά σημεία του σώματος κινδυνεύουν περισσότερο από την ηλιακή ακτινοβολία;

Τα σημεία που κινδυνεύουν περισσότερο από τον ήλιο είναι τα ακάλυπτα μέρη του σώματος δηλ. αυτά τα σημεία που δεν καλύπτονται με ρούχα. Τέτοια σημεία είναι το πρόσωπο, τα χέρια, το ντεκολτέ στις γυναίκες.

Επίσης ηλιοεκτεθειμένο μέρος του σώματος είναι το κεφάλι στους άνδρες που έχουν αλωπεκίαση. Με λίγα λόγια η γνωστή φαλάκρα, είναι επίσης ένα μέρος του σώματος που κινδυνεύει αρκετά.

Μέσα στην πόλη περπατώντας, κινδυνεύει το δέρμα από τον ήλιο;

Βεβαίως και κινδυνεύει. Κι αυτό γιατί όπου υπάρχει ήλιος υπάρχει και ακτινοβολία υπέρυθρων ακτίνων. Μπορεί βέβαια η ένταση αυτής της ακτινοβολίας να διαφέρει ανάλογα με την ώρα της ημέρας, την εποχή, το υψόμετρο, το γεωγραφικό σημείο στο οποίο βρισκόμαστε αλλά παρ'όλα αυτά η UVA & UVB ακτινοβολίες δεν παύουν να υπάρχουν.

Ποιά είναι τα συχνότερα προβλήματα από την έκθεση στον ήλιο;

Από ποιές παθήσεις κινδυνεύουν όσοι δεν παίρνουν μέσα

προφύλαξης; Τα προβλήματα που μπορεί να δημιουργηθούν από τον ήλιο είναι οξεία και χρόνια. Το πιο συχνό οξύ πρόβλημα είναι το ηλιακό ερέθισμα (το γνωστό κοκκίνισμα) και το ηλιακό έγκαυμα. Αυτό το γνωρίζουμε καλά γιατί όλοι λίγο έως πολύ κατά τις καλοκαιρινές μας διακοπές το έχουμε γευτεί.

Άλλο οξύ πρόβλημα είναι οι φωτοδερματοπάθειες. Ο ήλιος δηλαδή προκαλεί σε κάποια άτομα κάποιες δερματοπάθειες ή χειροτερεύει κάποια δερματικά νοσήματα.

Επίσης, η υπεριώδης ακτινοβολία ενοχοποιείται για την πρόκληση φωτοευαισθησίας σε ασθενείς που παίρνουν κάποια φάρμακα.

Από την άλλη πλευρά, τα χρόνια προβλήματα, δηλαδή αυτά που εμφανίζονται μετά από χρόνια και όχι αμέσως, είναι η εμφάνιση διαφόρων καρκίνων του δέρματος, όπως είναι τα επιθηλιώματα το μελάνωμα και η φωτογήρανση. Λέγοντας φωτογηρασμένο δέρμα εννοούμε ένα δέρμα ξηρό, τραχύ, με βαθιές ρυτίδες. Υπάρχουν ομάδες υψηλού κινδύνου;

Γενικώς τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στην ηλιακή ακτινοβολία, τόσο επειδή το δέρμα τους είναι πιο ευαίσθητο όσο και γιατί η δράση του ήλιου είναι αθροιστική, οπότε ένα παιδάκι που εκτίθεται πολλές ώρες στον ήλιο κατά την παιδική ηλικία, κινδυνεύει σαν ενήλικας μετά από χρόνια πολύ περισσότερο από ένα παιδάκι που δεν έχει εκτεθεί πολύ στον ήλιο.

Άλλη ομάδα υψηλού κινδύνου είναι τα άτομα που έχουν ανοικτό φωτότυπο, δηλ. τα άτομα που έχουν ανοιχτόχρωμο δέρμα, ξανθά ή κόκκινα μαλλιά και ανοιχτόχρωμα μάτια.

Όταν το δέρμα έχει μαυρίσει, έχει ανάγκη προστασίας και γιατί;
Βεβαίως και έχει ανάγκη προστασίας. Μικρότερης βέβαια και αυτό γιατί η μελανίνη που έχει παραχθεί στο δέρμα δεν προστατεύει 100% όσο κι αν έχουμε μαυρίσει.

Έτσι πάλι χρειάζομαστε κάποιο αντιηλιακό απλό με μικρότερο δείκτη προστασίας από τις πρώτες ημέρες της ηλιοθεραπείας.

Τι πρέπει να κάνουμε για ένα ασφαλές μαύρισμα;

Η έκθεσή μας στον ήλιο θα πρέπει να γίνεται πάντα με αντιηλιακό. Το αντιηλιακό για να μας προσφέρει πλήρη κάλυψη πρέπει να χρησιμοποιείται 1/2 ώρα πριν την έκθεσή μας στον ήλιο και κάθε 2 ώρες να ανανεώνεται.

Επίσης θα πρέπει να φοράμε καπέλο και γυαλιά ηλίου και να καθόμαστε κάτω από ομπρέλα. Έχει παρατηρηθεί ότι η υπεριώδης ακτινοβολία κάτω από την ομπρέλα μειώνεται κατά 10-15%.



Ένα άλλο σημαντικό σημείο που πρέπει να προσέξουμε είναι η σταδιακή και όχι απότομη έκθεση στον ήλιο. Έτσι τις πρώτες ημέρες της ηλιοθεραπείας πρέπει να καθόμαστε ανάλογα με τον φωτότυπο μας από 15 έως 30 λεπτά. Ο χρόνος αυτός μπορεί να αυξηθεί όταν θα έχουμε ήδη μαυρίσει.

Τέλος θα πρέπει να αποφεύγουμε την ηλιοθεραπεία τις «επικίνδυνες ώρες» δηλαδή από τις 11 έως τις 4 το μεσημέρι καθώς επίσης και να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε διάφορα προϊόντα χωρίς δείκτη προστασίας (όπως παιδικά λάδια, βαζελίνη) που πολλές φορές χρησιμοποιούμε για να μαυρίσουμε πιο γρήγορα. Τα προϊόντα αυτά μπορεί να μας χαρίζουν ένα αξιοζήλευτο μπρονζέ χρώμα είναι όμως επικίνδυνα γιατί μας αφήνουν απροστάτευτους στην υπερϊώδη ακτινοβολία.

Σε περίπτωση ηλιακού εγκαύματος τι πρέπει να κάνουμε?

Το ηλιακό έγκαυμα εμφανίζεται 2-6 ώρες μετά την έκθεση μας στον ήλιο. Ανάλογα την βαρύτητα του εγκαύματος μπορεί να εμφανιστεί ερυθρότητα, δηλ. κοκκίνισμα του σώματος που διαρκεί 24 ώρες ή μπορεί να συνοδεύεται από πόνο, πομφόλυγες ή οίδημα. Σε πιο βαριές περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί πυρετός, ρίγος και εξάνθηση. Σε αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να συμβουλευτούμε γιατρό.

Σε ελαφριές μορφές ηλιακού εγκαύματος, όταν δηλ. υπάρχει μία ερυθρότητα χωρίς άλλα σημεία (πόνος κλπ) τότε ένα ντους με δροσερό νερό θα ανακουφίσει τις ενοχλήσεις. Επίσης θα πρέπει να χρησιμοποιήσουμε κάποιες κρέμες που έχουν καταπραϊντικές και ενυδατικές ιδιότητες. Τέλος θα πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο τις επόμενες μέρες.

Πώς θα διαλέξουμε το κατάλληλο αντηλιακό;

Κατ' αρχάς για την σωστότερη επιλογή του αντηλιακού είναι καλό να συμβουλευτούμε τον δερματολόγο. Κι αυτό γιατί κυκλοφορούν πάρα πολλά σκευάσματα αντηλιακά που είναι εξίσου καλά, είναι όμως κάπως δύσκολο να διαλέξουμε το κατάλληλο για το δέρμα μας.

Θα πρέπει να διαλέξουμε ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας ανάλογο με τον φωτότυπο του δέρματός μας και ανάλογο με το

χρονικό διάστημα που έχουμε εκτεθεί στον ήλιο. Έτσι ένα άτομο με φωτότυπο I (δηλ με Ξανθή επιδερμίδα, με φακίδες, που καίγεται σχεδόν πάντα απο τον ήλιο και δεν μαυρίζει) θα πρέπει να χρησιμοποιεί αντηλιακό με μεγαλύτερο δείκτη προστασίας από ένα άτομο με φωτότυπο IV (που έχει σταρένια επιδερμίδα, που καίγεται από τον ήλιο περιστασιακά και μαυρίζει εύκολα).

Τις πρώτες ημέρες της ηλιοθεραπείας πρέπει να χρησιμοποιούμε μεγαλύτερο δείκτη προστασίας.

Πρέπει να προσέξουμε το είδος του φίλτρου (φυσικού ή χημικού) που θα διαλέξουμε ώστε να μην προκληθεί κάποια αλλεργία, ερεθισμός ή φωτοαλλεργία στο δέρμα.

Τέλος θα πρέπει να προσφέρει προστασία και για τα δύο φάσματα της υπερϊώδους ακτινοβολίας, δηλαδή την UVA&UVB, να προσκολλάται καλά στην επιδερμίδα και να επιτρέπει στο δέρμα να αναπνέει και να παραμένει σταθερό στον ήλιο και την ζέση, να είναι αδιάβροχο και να μην προκαλεί αλλεργία ή κάποιον άλλο ερεθισμό.

Χρησιμοποιώντας αντηλιακό μπορούμε να μαυρίσουμε;

Αν ο φωτότυπός μας το επιτρέπει, δηλαδή αν έχουμε φωτότυπο 3 ή 4 ή 5 φυσικά και μπορούμε να μαυρίσουμε χρησιμοποιώντας αντηλιακό. Αλλά αυτό θα γίνει με μεγαλύτερη ασφάλεια γιατί περιορίζουμε τις βλαβερές συνέπειες του ήλιου, δηλ την φωτογύραση και την φωτοκαρκινογένεση. Ο φωτότυπος I δεν μαυρίζει ποτέ, ενώ ο II μπορεί να μαυρίσει πολύ λίγο είτε όταν γίνεται χρήση αντηλιακού είτε όχι. Σε αυτούς τους φωτότυπους το αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας είναι απαραίτητο γιατί υπάρχει αυξημένος κίνδυνος ηλιακού εγκαύματος.



Ήλιος και παιδιά

Τα παιδιά πρέπει να χρησιμοποιούν αντηλιακά;

Πρέπει να τονίσουμε ότι είναι πολύ σημαντικό να εκθέσουμε τα παιδιά στον ήλιο όσο το δυνατόν λιγότερο. Τα βρέφη έως 6 μηνών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο. Καλό είναι λοιπόν να αποφεύγουμε να τα παίρνουμε μαζί μας στην θάλασσα. Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε πρέπει να τα σκεπάζουμε καλά το καροτσάκι τους και να τους φοράμε μακρυμάνικο λευκό μπλουζάκι και καπέλο. Τα αντηλιακά δεν συνιστώνται σε βρέφη. Τα παιδιά μεγαλύτερα από 6 μηνών θα πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο σταδιακά και όχι απότομα και να προστατεύονται πολύ καλά από τον ήλιο με ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι, καπέλο και γυαλιά. Θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιούν λίγη ώρα πριν εκτεθούν στον ήλιο ένα κατάλληλο αντηλιακό με φυσικά φίλτρα, το οποίο θα ανανεώνεται κάθε 2 ώρες. Υπάρχουν ειδικά αντηλιακά που θα πρέπει να χρησιμοποιούν τα παιδιά καθώς δεν συνιστάται να χρησιμοποιούν τα αντηλιακά των ενηλίκων.

Στα παιδιά το ηλιακό έγκαυμα είναι σοβαρότερο;

Το ηλιακό έγκαυμα πρέπει να προλαμβάνεται με κάθε τρόπο στα παιδιά, γιατί μπορεί να τους δημιουργήσει προβλήματα στο μέλλον. Από έρευνες που έχουν γίνει, έχει διαπιστωθεί ότι η εμφάνιση μελανώματος στην ενήλικη ζωή σχετίζεται με τον αριθμό των ηλιακών εγκαυμάτων που έχει υποστεί το άτομο στην παιδική του ηλικία. Έτσι το ηλιακό έγκαυμα στα παιδιά μπορεί κάποια στιγμή στο μέλλον να δημιουργήσει ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη κακοήθειας του δέρματος. Πρέπει λοιπόν η προφύλαξη από τον ήλιο να αρχίζει από πολύ μικρή ηλικία.