

## Δέρμα και ήλιος: μερικές χρήσιμες συμβουλές.

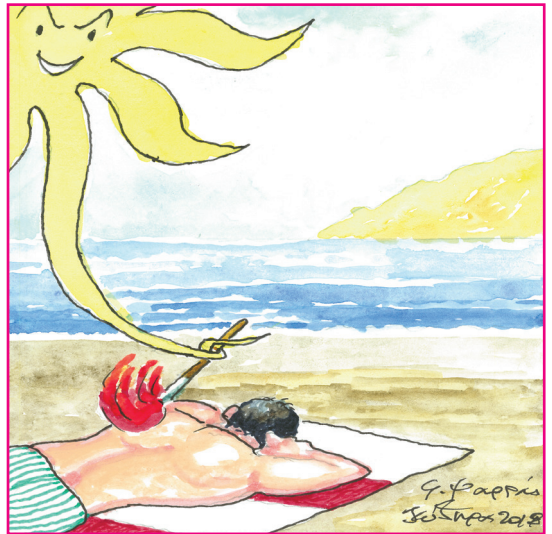
Παναγιώτα Ρήγα, MD

Δερματολόγος-Αφροδισιολόγος.

**Η** σημαντική αύξηση τῶν περιστατικῶν με καρκίνο τοῦ δέρματος, τις τελευταίες δεκαετίες, συσχετίζεται ἄμεσα με τὴν ἔκθεσή μας στὸν ἥλιο. Ἡ ὀξεία ἔντονη ἔκθεση στὸν ἥλιο, π.χ. ὅταν πηγαίνουμε 10 ἡμέρες διακοπές και καθόμαστε ἀπὸ τὸ πρωὶ ἕως τὸ βράδυ στὴ θάλασσα, ὅπως και τὰ ἡλιακὰ ἐγκαύματα, ἰδιαίτερα αὐτὰ τῆς παιδικῆς ἡλικίας, προδιαθέτουν γιὰ αὐξημένο μελλοντικὸ κίνδυνο ἐμφάνισης μελανώματος. Τὸ μελάνωμα εἶναι ἕνας δυνητικὰ θανατηφόρος καρκίνος, ὁ ὁποῖος, ὅμως, ἂν διαγνωσθεῖ ἔγκαιρα, εἶναι πλήρως ἰάσιμος. Εἶναι σωστό, λοιπόν, νὰ ἐπισημανθεῖ, ὅτι εἶναι πολὺ σημαντικό νὰ ἐξεταζόμαστε μιὰ φορὰ τὸ χρόνο ἀπὸ τὸν δερματολόγο μας. Αὐτὸς θὰ δεῖ τις ἐλιές πού ἤδη ὑπάρχουν, θὰ ἐντοπίσει νέες πού ἐμφανίστηκαν και θὰ διαγνώσει ἔγκαιρα κάτι ὑποπτό.

Ἐκτός ἀπὸ τὰ παραπάνω ὅμως, εἶναι σημαντικό και μόνον μας νὰ μάθουμε νὰ προστατεύσουμε τὸ δέρμα μας ἀπὸ τὸν ἥλιο. Τὸ νὰ βρισκόμαστε κάτω ἀπὸ σκιά, νὰ εἴμαστε καλυμμένοι με ρούχα και νὰ φορᾶμε καπέλο και γυαλιά, μᾶς προστατεύουν ἰκανοποιητικά. Τί γίνεται ὅμως ὅταν θέλουμε νὰ βγοῦμε στὸν ἥλιο; Οἱ ἀκτίνες τοῦ ἡλίου εἶναι πολὺ δυνατές μεταξὺ τῶν ὥρῶν 11:00 και 16:00. Καλὸ εἶναι νὰ ἀποφεύγουμε τὴν ἔκθεση στὸν ἥλιο τις συγκεκριμένες ὥρες. Ὑπάρχει ἕνας ἄπλος κανόνας, πού πρέπει νὰ τὸν ἀκολουθοῦμε και νὰ τὸν μάθουμε και στὰ παιδιά μας, και ὀνομάζεται «ὁ κανόνας τῆς σκιάς». Ὅταν ἡ σκιά μας εἶναι μικρότερη ἀπὸ τὸ ὕψος μας, πρέπει νὰ ἀναζητοῦμε σκιά, ὅσο ὅμως ἡ σκιά μας εἶναι πιὸ μεγάλη τόσο πιὸ ἀσφαλές εἶναι νὰ ἐκτεθοῦμε στὸν ἥλιο.

Χρησιμοποιήστε ἀντιηλιακὸ. Ὁ δερματολόγος θὰ σᾶς βοηθήσει νὰ ἐπιλέξετε τὸ καλύτερο ἀντιηλιακὸ γιὰ τὸν τύπο τοῦ δέρματός σας. Ὑπάρχουν πολλές ὑφές στὴν ἀγορά, ἀπὸ πολὺ λεπτόρρευστα και καθόλου λιπαρά, ἕως πολὺ ἐνυδατικά ἀντιηλιακά. Ἐπίσης, ὑπάρχουν εἰδικὰ ἀντιηλιακὰ γιὰ ἄνδρες και παιδιά. Ἐχει ἐπικρατήσῃ ἡ ἀντίληψη ὅτι πρέπει νὰ φορᾶμε ἀντιηλιακὰ με πολὺ ὑψηλὸ δείκτη (50 SPF) γιὰ νὰ προστατευτοῦμε ἐπαρκῶς ἀπὸ τὸν ἥλιο. Στὴν πραγματικότητα ὁ δείκτης 30 προστατεύει περίπου 95% ἀπὸ τὸν ἥλιο, ἐνῶ ὁ δείκτης 50 περίπου 97%. Οἱ περισσότεροι εἴμαστε προστατευμένοι με δείκτη 30. Ἀντιηλιακὰ με 50 SPF χρειάζονται πρόσωπα πού παρουσιάζουν ἐξανθήματα ὅταν ἐκτεθοῦν στὸν ἥλιο ἢ ἔχουν δερματολογικὰ νοσήματα ἢ καταστάσεις πού ἐπιδεινώνονται ἀπὸ τὸν ἥλιο, π.χ. ἐρυθηματώδη λύκο ἢ τάση γιὰ μέλασμα και κηλίδες. Ὁ SPF δείκτης ἀναφέρεται στὴν προστασία ἀπὸ τις UVB ἀκτίνες τοῦ ἡλίου. Ὅμως ὁ ἥλιος ἐκπέμπει και UVA ἀκτινοβολία, ἡ ὁποία εἶναι τὸ ἴδιο βλαπτική. Γι' αὐτὸ, βάσει τῆς διεθνούς νομοθεσίας, τὰ ἀντιηλιακὰ πρέπει



νὰ ἀναγράφουν ὅτι ἔχουν και προστασία ἐναντι τῆς UVA.

Ἐνα συχνὸ λάθος πού κάνουμε εἶναι ὅτι δὲν ἀνανεώνουμε τὸ ἀντιηλιακὸ μας. Τὸ ἀντιηλιακὸ πρέπει νὰ τὸ ἀπλώνουμε στὸ δέρμα 20 λεπτὰ πρὶν ἐκτεθοῦμε στὸν ἥλιο και νὰ τὸ ἀνανεώνουμε ἀνὰ δίωρο, ἐκτός ἂν βραχοῦμε ἢ ἰδρώσουμε, ὅποτε τότε τὸ ξαναχρησιμοποιοῦμε. Γιὰ νὰ ἀναφέρω ἕνα ἄπλο παράδειγμα, τὸ ἀντιηλιακὸ πού βάζουμε στις 9 τὸ πρωὶ δὲν μᾶς καλύπτει πιὰ στις 2 τὸ μεσημέρι. Τὰ ἀντιηλιακὰ διατηροῦνται γιὰ 3 χρόνια, ἂν τὰ φυλάξουμε σὲ στεγνὸ δροσερὸ μέρος. Ἄρα τὸ περσινὸ ἀντιηλιακὸ μπορούμε νὰ τὸ φορέσουμε ἐφέτος, ἂν δὲν ἔχει ταλαιπωρηθεῖ ἀπὸ πολὺ ζέστη και δὲν ἔχει χαλάσει ἢ ὑφῆ του.

Ἀποφεύγετε τὸ σολάριουμ, γιατί εἶναι πολὺ ἐπικίνδυνο γιὰ τὴν ὑγεία και προκαλεῖ καρκίνο τοῦ δέρματος. Ἐκπέμπονται μεγάλα ποσὰ, και πολλές φορές ἀνεξέλεγκτα, UVA και UVB ἀκτινοβολίας. Χρησιμοποιεῖστε ἀερογράφο ἢ αὐτομαυριστικές κρέμες, πού δίνουν μιὰ μαυρισμένη ὄψη χωρὶς νὰ ἐπιβαρύνουν τὸ δέρμα.

Τὰ παιδιά εἶναι μιὰ πολὺ εὐαίσθητη ὁμάδα, γιατί τὸ δέρμα τους εἶναι ἀνώριμο, λεπτὸ και πολὺ εὐαίσθητο. Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ εἴμαστε πολὺ προσεκτικοί. Βρέφη μικρότερα τῶν 6 μηνῶν δὲν πρέπει νὰ ἐκτίθενται στὸν ἥλιο καθόλου. Τὰ μεγαλύτερα παιδιά πρέπει νὰ φορᾶνε καπέλο, γυαλιά, ρούχα και στὰ ἀκάλυπτα μέρη τὰ εἰδικὰ παιδιατρικὰ ἀντιηλιακὰ, τὰ ὁποῖα τὰ ἀνανεώνουμε ἀνὰ δίωρο. Ἐπίσης ὑπάρχουν εἰδικὰ ρούχα με UV προστασία. ☉