

Αγαπάτε το μωρό σας; Κρατήστε το μακριά από τον ήλιο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το δέρμα μαζεύει ήλιο από την γέννησή μας, κάτι που έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες. Η κατάλληλη ενδυμασία, το καπελάκι και το αντηλιακό πρέπει να γίνουν καθημερινή συνήθεια, ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά.

Η υπεριώδης ακτινοβολία δρα στον άνθρωπο αθροιστικά. Έτσι, όταν ένα παιδί εκτεθεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα στον ήλιο, ο κίνδυνος να αναπτύξει καρκίνο του δέρματος αργότερα στη ζωή του, μπορεί να αυξηθεί σημαντικά.

Τα παιδιά κάτω των 3 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται στον ήλιο. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται μέχρι και το 12ο έτος της ηλικίας. Το δέρμα μαζεύει ήλιο από την γέννησή μας, κάτι που έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες.

Επίσης, τα εγκαύματα από τον ήλιο που γίνονται πιο εύκολα στο λεπτό ευαίσθητο παιδικό δέρμα, σημαίνουν μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης δερματικού καρκίνου αργότερα!

Η κατάλληλη ενδυμασία, το καπελάκι και το αντηλιακό πρέπει να γίνουν καθημερινή συνήθεια. Εκπαιδεύστε τα παιδιά σας στα μέτρα ηλιοπροστασίας, δίνοντας πρώτοι εσείς το καλό παράδειγμα.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα πρόσφατης εργαστηριακής έρευνας που έγινε στο National Cancer Institute, η ποσότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας που χρειάζεται για να προκαλέσει καρκίνο στα μελανοκύτταρα των παιδιών είναι πολύ

λιγότερη από αυτή που χρειάζεται για την καρκινοποίηση μελανοκυττάρων στους ενήλικες. Τα μελανοκύτταρα, τα οποία παράγουν το μελαψό χρώμα του δέρματος, βρίσκονται στην επιφάνεια του δέρματος. Η υπεριώδης ακτινοβολία, πιστεύεται ότι προκαλεί βλάβη στο γενετικό υλικό των μελανοκυττάρων με αποτέλεσμα να δημιουργείται το μελάνωμα.

Τα βρέφη και τα νεαρά παιδιά είναι περισσότερο ευάλωτα στην υπεριώδη ακτινοβολία διότι το δέρμα τους είναι υπερευαίσθητο ενώ περιέχει και αρχέγονα ανώριμα μελανοκύτταρα.

Τα κύτταρα αυτά πολλαπλασιάζονται γρηγορότερα όταν υποβάλλονται στην ακτινοβολία αυτή. Δημιουργούνται έτσι περισσότερες πιθανότητες πρόκλησης βλάβης στο DNA τους με αποτέλεσμα την εγκατάσταση των μηχανισμών εκείνων που οδηγούν στον καρκίνο.

Ακόμη ένας παράγοντας που θεωρείται ότι εξηγεί την ιδιαίτερη ευαισθησία των παιδιών είναι το γεγονός ότι οι υπεριώδεις ακτινοβολίες επηρεάζουν αρνητικά και το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών. Το σύστημα άμυνας, λόγω αυτής της αρνητικής επίδρασης δεν αντιδρά σωστά για να εξαλείψει τα πρώτα ανώμαλα κύτταρα που θα οδηγήσουν μελλοντικά στην ανάπτυξη του μελάνωματος.

Κατά συνέπεια, η προστασία του δέρματος των παιδιών και εφήβων είναι ζωτικής σημασίας.

Για αυτό:

- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν σε ανοιχτούς χώρους εκτεθειμένα στον ήλιο, τις ώρες που οι υπεριώδεις ακτινοβολίες του ήλιου είναι πιο δυνατές (από τις 10 π.μ. έως τις 4 μ.μ.).
- Πρέπει να ντύνονται με ρούχα ελαφριά, που να καλύπτουν όσο το δυνατό περισσότερο μέρος του σώματός τους.
- Απαραίτητα τα παιδιά πρέπει να φορούν γυαλιά ηλίου, στο κατάλληλο σχήμα με το πρόσωπο τους, καθώς και καπέλο.
- Τα μωρά, που είναι μικρότερα των 6 μηνών, δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου στον ήλιο. Το δέρμα των μωρών είναι πολύ ευαίσθητο.
- Παιδιά που έχουν πολλές ελιές πρέπει να προστατεύονται επιμελώς όταν εκτίθενται στον ήλιο. Οι τακτικές επισκέψεις στο δερματολόγο είναι απαραίτητες για τη σωστή πρόληψη και αντιμετώπιση.
- Οι έφηβοι δεν πρέπει να μαυρίζουν τεχνητά. Όπως και ο ήλιος, οι συσκευές τεχνητού μαυρίσματος μπορούν να βλάψουν την επιδερμίδα και τα μάτια.

Με την επιστημονική συνεργασία του iator.gr-clickatlife.gr