

Ηλιος με κατάλληλο ρουχισμό ή παραμονή στη σκιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:www.clickatlife.gr

Φωτο:www.clickatlife.gr

«Βομβαρδιζόμαστε» από τις προειδοποιήσεις των ειδικών επιστημόνων για τις επιπτώσεις της υπερβολικής έκθεσης στον ήλιο. Ωστόσο, εμείς επιμένουμε να... «βομβαρδιζόμαστε» από την υπεριώδη ακτινοβολία, έχοντας ως αρνητικό σύμβουλο την άγνοια. Επαφιάμαστε αποκλειστικά στη χρήση αντηλιακού, το οποίο συχνά δεν εφαρμόζουμε σωστά και παραμελούμε άλλα μέτρα προστασίας όπως π.χ. κατάλληλος ρουχισμός ή παραμονή στη σκιά. Ο καθηγητής Δερματολογίας-Αφροδισιολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, κ. Αλέξανδρος Ι. Στρατηγός, απαντά στην «Κ» σε επτά ερωτήσεις για την «πρέπουσα» σχέση μας με τον ήλιο.

- Πόσο επικίνδυνος είναι ο ήλιος;

- Ο ήλιος έχει δύο όψεις. Προσφέρει ευεξία, έχει ωφέλιμες επιδράσεις για τον οργανισμό και γενικά βοηθάει σε ένα καλό κύκλο ζωής. Από την άλλη, η υπερβολική έκθεση έχει επιπτώσεις στους οφθαλμούς, το δέρμα και ενοχοποιείται για την εκδήλωση καρκίνου του δέρματος και της πιο επιθετικής μορφής του, το μελάνωμα. Τελικά, όλα καταλήγουν στο πώς κανείς συμπεριφέρεται απέναντι σε αυτή την πηγή ζωής.

- Τι κάνουμε λάθος στην έκθεσή μας στον ήλιο;

- Πολλές φορές παρασυρόμαστε είτε το θέλουμε είτε όχι και εκτιθέμεθα στον ήλιο για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια απ' ό,τι θα έπρεπε ή υπό συνθήκες που δεν μας προστατεύουν απόλυτα. Μπορεί να μη χρησιμοποιούμε σωστά ή και καθόλου τα μέτρα προστασίας, ή επαφιόμαστε αποκλειστικά στη χρήση των αντηλιακών χωρίς να εφαρμόζουμε άλλα μέτρα, όπως είναι η παραμονή στη σκιά ή ο κατάλληλος ρουχισμός. Αλλά και η χρήση των αντηλιακών πολλές φορές δεν είναι η ορθή. Βάζουμε πολύ λιγότερο, σε επιλεγμένες περιοχές του δέρματος χωρίς να κάνουμε ολοκληρωμένη αντηλιακή εφαρμογή.

- Πόσο συχνό είναι το μελάνωμα;

- Υπολογίζουμε ότι στην Ελλάδα διαγιγνώσκονται 300 με 400 νέες περιπτώσεις τον χρόνο. Από άποψη συχνότητας είμαστε χαμηλά σε σχέση με τον ευρωπαϊκό μέσο όρο που είναι στο 15-20% ανά 100.000 κατοίκους. Αυτό πιθανώς έχει να κάνει με τον τύπο του δέρματός μας που είναι λίγο πιο σκουρόχρωμος, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο εκτιθέμεθα στον ήλιο. Βγαίνουμε στον ήλιο πιο σταδιακά και δεν παθαίνουμε τόσο εύκολα τα εγκαύματα που παθαίνει ένας Βορειοευρωπαίος, ο οποίος θα έρθει για δύο εβδομάδες για διακοπές στην Ελλάδα και θα βγει απότομα στον ήλιο.

- Σε ποιες ηλικίες εμφανίζεται το μελάνωμα;

- Τα περισσότερα μελανώματα εμφανίζονται στη δεκαετία μεταξύ 50 και 60 χρόνων. Τελευταία βλέπουμε και πολλά νέα άτομα στην ηλικία των 40. Έχει αλλάξει λίγο η συνήθεια στον Έλληνα, που πλέον προτιμά να πηγαίνει στην παραλία τις «επίμαχες» ώρες 12-3 το μεσημέρι. Ενώ είμαστε πιο προσεκτικοί στο να προστατευόμαστε με αντηλιακό, οι ώρες στις οποίες συνήθως καταφεύγουμε στον ήλιο έχουν μεταβληθεί.

- Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο;

- Τα άτομα με ιστορικό υπέρμετρης έκθεσης στην υπεριώδη ακτινοβολία, τα άτομα με ευαίσθητο τύπο δέρματος που συνήθως χαρακτηρίζονται από ανοιχτόχρωμα μάτια (γαλανά, γκρι), μαλλιά, (ξανθά, κόκκινα) και δέρμα, ενώ αναπτύσσει εύκολα φακίδες, άτομα με μεγάλο αριθμό κοινών σπύλων (περισσότεροι από 50), με ιστορικό μελανώματος και με αποδυναμωμένο ανοσοποιητικό σύστημα.

- Τι συμβουλεύετε να κάνει ο καθένας;

- Αυτό που μπορεί να κάνει ο καθένας είναι να διαπιστώσει εάν είναι σε κάποια ομάδα υψηλού κινδύνου. Επίσης, θα πρέπει να αυτοεξετάζεται. Να εξοικειωθεί με

το δέρμα του, ώστε να μπορεί να αναγνωρίσει εύκολα μία αλλαγή, όπως η εμφάνιση καινούργιας ελιάς. Οποιαδήποτε αλλαγή στο χρώμα, σχήμα ή μέγεθος μιας ελιάς, ή μία καινούργια ελιά που δεν προϋπήρχε και η οποία εμφανίζει μια αύξηση στο μέγεθός της και μια ανωμαλία, ή μία ελιά που παρουσιάζει αιμορραγία ή έντονο κνησμό, πρέπει να αξιολογηθεί από ειδικό γιατρό. Αυτοί που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου, καλό είναι να μπουν σε μια προληπτική βάση εξέτασης, ανά 1-2 χρόνια, από δερματολόγο.

- Πώς προστατευόμαστε από τον ήλιο;

- Αποφεύγουμε την έκθεση στον ήλιο κατά τις ώρες από τις 10 π.μ. έως τις 4 μ.μ. Εάν πρέπει να βγούμε έξω, φοράμε ρούχα με μανίκια, μακριά παντελόνια και καπέλο με ευρύ γείσο. Ακόμα και εάν βρισκόμαστε στην παραλία, μπορούμε να κάνουμε ένα διάλειμμα και να πάμε σε σκιερό μέρος να είμαστε πιο προστατευμένοι. Προστατεύουμε το δέρμα μας με τα ευρέως φάσματος αντηλιακά που καλύπτουν και από τους δύο τύπους υπεριώδους ακτινοβολίας (UVA και UVB) και είναι υψηλού δείκτη SPF από 30 και πάνω. Η επάλειψη του αντηλιακού γίνεται 15 με 30 λεπτά πριν από την έκθεση στον ήλιο και επαναλαμβάνεται κάθε 2-3 ώρες. Ενδεικτική ποσότητα αντηλιακού που εφαρμόζουμε είναι μία γεμάτη χούφτα ανά περιοχή σώματος (π.χ. άνω άκρα).

Έντυπη

PENNY ΜΠΟΥΛΟΥΤΖΑ

Πηγή: kathimerini.gr