

Ηλιοπροστασία - Ποια η σημασία της, τι πρέπει να προσέχουμε και ποια προϊόντα να προτιμούμε

[/ Πεμπτούσια](#)



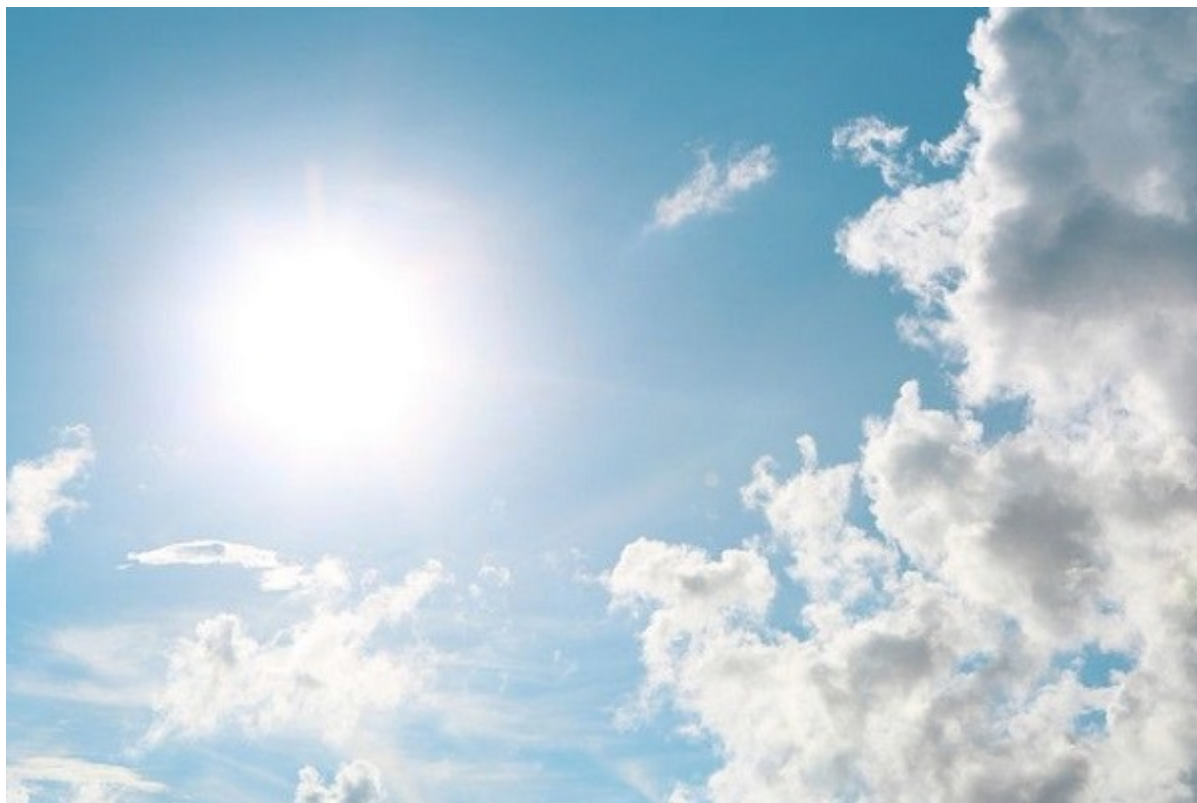
Ποιες είναι οι σκέψεις σας για την ηλιοπροστασία και γιατί είναι τόσο σημαντική;

Η υπεριώδης ακτινοβολία UVA & UVB που προέρχεται από τον ήλιο συμβάλλει στην δημιουργία του καρκίνου του δέρματος.

Η UVA ακτινοβολία έχει ως αποτέλεσμα την φωτογήρανση, δημιουργεί έντονες ρυτίδες, καφέ κηλίδες και ευρυαγγείες. Η UVB ακτινοβολία ενοχοποιείται για τα ηλιακά εγκαύματα. Και τα δύο φάσματα της ηλιακής ακτινοβολίας συμβάλλουν στη δημιουργία καρκίνου του δέρματος και επομένως θεωρούνται καρκινογόνα. Επιβάλλεται να χρησιμοποιούμε αντηλιακά και ειδική ένδυση για να προστατεύσουμε το δέρμα μας από αυτά τα καρκινογόνα.

Ποιες είναι οι ιδιότητες που αναζητώνται σε ένα αντηλιακό καλής ποιότητας;

Ένα καλό αντηλιακό θα πρέπει να προστατεύει συγχρόνως ενάντια της UVA & της UVB υπεριώδους ακτινοβολίας. Δεν υπάρχει κανένα συστατικό που να προστατεύει από όλο το φάσμα της ακτινοβολίας. Αντιθέτως υπάρχουν συστατικά που προστατεύουν από ορισμένα μήκη κύματος και που συχνά συνδυάζονται για τη μέγιστη προστασία. Διαχωρίζονται δε, σε δύο μεγάλες κατηγορίες - τα φυσικά φίλτρα, που συμπεριλαμβάνουν το οξείδιο ψευδαργύρου και το διοξείδιο τιτανίου και τα χημικά φίλτρα με κύριο συστατικό τον άνθρακα, όπως η οξυβενζόνη.



Ποιες είναι οι βασικές διαφορές μεταξύ αυτών των κατηγοριών αντηλιακών;

Τα φυσικά φίλτρα, αντικατοπτρίζουν τις ηλιακές ακτίνες και λειτουργούν ως φυσικοί φραγμοί. Ιστορικά, αυτός ο τύπος αντηλιακού δεν ήταν ευκολόχρηστος αλλά με νεώτερες τεχνολογίες αυτό έχει βελτιωθεί.

Τα χημικά φίλτρα απορροφούν την ηλιακή ακτινοβολία αλλά εξασθενούν πολύ πιο γρήγορα από τα φυσικά φίλτρα γιατί η δυνατότητα της απορρόφησής τους μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Ενώ η χρήση τους είναι πιο εύκολη, υπάρχει πιθανότητα αλλεργικών αντιδράσεων σε κάποιο από τα συστατικά τους.

Τι είναι ο παράγοντας προστασίας από την ηλιακή ακτινοβολία - sunburn protection factor (SPF) και πώς καθορίζεται;

Ανεξαρτήτως από τον τύπο του αντηλιακού, όλα ελέγχονται για να καθοριστεί ο παράγοντας προστασίας τους από την ηλιακή ακτινοβολία, γνωστός ως SPF. Ουσιαστικά αυτός αποτελεί μέτρηση της προστασίας που προσφέρει το αντηλιακό ενάντια της UVB πριν καταλήξουμε σε ηλιακό έγκαυμα.

Διατρέχουν οι άνθρωποι με διαφορετικό φωτότυπο τον ίδιο κίνδυνο από τις ανεπιθύμητες συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας;

Είναι γνωστό ότι οι μελαχρινοί άνθρωποι και αυτοί που μαυρίζουν πιο εύκολα

έχουν καλύτερη γονιδιακή προστασία από τα ηλιακά εγκαύματα. Παρ' όλα αυτά παραμένουν ευάλωτοι στις ανεπιθύμητες ενέργειες της ακτινοβολίας UVA.

Τα βρέφη κάτω των 6 μηνών θα πρέπει να μην έχουν σχεδόν καμιά έκθεση σε ηλιακή ακτινοβολία. Αυτό γιατί οι μηχανισμοί προστασίας του δέρματός τους δεν είναι ακόμη επαρκείς και οι πιθανότητες για μεγαλύτερη απορρόφηση αντηλιακού από το δέρμα είναι αυξημένες.

Από ποιους καρκίνους δέρματος βοηθά να προστατευτούμε η αντηλιακή προστασία;

Και από τους τρεις βασικούς καρκίνους του δέρματος που είναι το βασικοκυτταρικό καρκίνωμα, το ακανθοκυτταρικό καρκίνωμα και το μελάνωμα. Επί καθημερινής βάσης, το κυτταρικό DNA αναπτύσσει γονιδιακές μεταλλάξεις που γενικότερα αντιμετωπίζονται από ειδικούς μηχανισμούς των κυττάρων. Αλλά η υπεριώδης ακτινοβολία του ήλιου μπορεί να προκαλέσει μεταλλάξεις που είναι πολύ δύσκολο να επιδιορθώσουν αυτοί οι μηχανισμοί, οδηγώντας σε μη ελεγχόμενη ανάπτυξη και τελικά καρκίνο δέρματος. Αυτό που είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι αυτές οι αλλαγές δεν είναι ορατές μέχρι τα πολύ προχωρημένα στάδια.

Υπάρχουν αισθητικοί λόγοι για να χρησιμοποιούμε αντηλιακή προστασία;

Μαζί με το κάπνισμα, η χρόνια ηλιακή έκθεση είναι ο νούμερο ένα παράγοντας για την πρόωρη γήρανση του δέρματος. Η φωτογήρανση είναι ουσιαστικά απώλεια της ελαστικότητας του δέρματος με ιδιαίτερα αντιαισθητικό αποτέλεσμα.

Τελευταία υπάρχει μεγάλη διαφωνία σχετικά με την συνεχόμενη καθημερινή χρήση των αντηλιακών. Μπορείτε να μας μιλήσετε λίγο για αυτό το θέμα;

Πολλά από τα συστατικά που συμπεριλαμβάνονται στα αντηλιακά ευρείας κυκλοφορίας πέρασαν τον έλεγχο οργανισμών τροφίμων και φαρμάκων τις προηγούμενες δεκαετίες όταν ακόμα τα κριτήρια για την έγκριση ήταν διαφορετικά. Τελευταίες μελέτες αναφέρουν ότι κάποια από τα συστατικά που συμπεριλαμβάνονται στα αντηλιακά μπορεί να έχουν κάποιες ανησυχητικές ιδιότητες. Για παράδειγμα, από μελέτες τρωκτικών διαπιστώθηκε ότι η οξυβενζόνη δημιουργεί ορμονικές διαταραχές. Παρ' όλα αυτά σε αυτές τις μελέτες τα τρωκτικά λάμβαναν τεράστιες ποσότητες αντηλιακών μέχρι να εμφανιστούν αυτές οι διαταραχές που θα αναλογούσαν στην εφαρμογή της οξυβενζόνης σε όλο το σώμα, καθημερινά, για 35 χρόνια. Επομένως, ακόμα δεν είναι γνωστές οι ανεπιθύμητες ενέργειες αυτών των συστατικών αλλά στα

ποσοστά που εφαρμόζουμε τα αντηλιακά, η απορρόφηση είναι ελάχιστη και επομένως αποδεκτή.

Υπάρχουν κάποιοι ασθενείς που ανησυχούν για την έλλειψη βιταμίνης D. Πώς αντιμετωπίζετε αυτές τις ανησυχίες;

Το σώμα μας δημιουργεί την βιταμίνη D όταν ερχόμαστε σε επαφή με την ηλιακή ακτινοβολία. Μετά από περίπου 15 λεπτά έκθεσης στον ήλιο έχουμε εξαντλήσει το μεγαλύτερο ποσοστό της δυνατότητας σύνθεσης της βιταμίνης. Με αυτό τον τρόπο, το σώμα μας προστατεύεται από την αυξημένη σύνθεση βιταμίνης D και επομένως την τοξικότητα. Υπάρχουν μελέτες σε surfers στην Χαβάη με συνολική έκθεση 30 ωρών στον ήλιο επί καθημερινής βάσης, οι μισοί από αυτούς εξακολουθούσαν να έχουν χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D. Η πραγματικότητα είναι ότι κανένας δεν εφαρμόζει τόση ποσότητα αντηλιακού ώστε να αποκλείσει την σύνθεση της βιταμίνης D από τον ίδιο τον οργανισμό. Ειδικά σε μια χώρα σαν την Ελλάδα συνιστώ οι ασθενείς να λαμβάνουν βιταμίνη D από διατροφικά συμπληρώματα και όχι από την ηλιακή έκθεση καθώς και να ελέγχονται τα επίπεδα της βιταμίνης με ετήσιο έλεγχο.

Ποια είναι η ενδεδειγμένη χρήση του αντηλιακού;

Το αντηλιακό πρέπει να χρησιμοποιείται επί καθημερινής βάσης, κυρίως όμως πριν από περιόδους μακράς ηλιακής έκθεσης. Θα πρέπει να το χρησιμοποιούμε ιδιαίτερα πριν πάμε στην παραλία αλλά και στο χιόνι, εφ' όσον η αντανάκλαση των ηλιακών ακτίνων στο νερό και στο χιόνι ενισχύουν την δράση των ακτίνων. Σε αυτές τις περιπτώσεις, επαλείφουμε περίπου 30 εκατοστά αντηλιακού, 15-30 λεπτά πριν την έκθεση στον ήλιο και επαναλαμβάνουμε μετά την πρώτη έκθεση στον ήλιο. Μετά από αυτό, ο γενικός κανόνας είναι η επανάληψη της επάλειψης του αντηλιακού κάθε 2-3 ώρες κυρίως μετά το μπάνιο ή την εφίδρωση.

Ποιο είναι το καλύτερο αντηλιακό;

Ο καθένας έχει τις προτιμήσεις του. Παρ' όλα αυτά καλό είναι να ακολουθούμε κάποιους βασικούς κανόνες όταν επιλέγουμε αντηλιακό. Πρέπει να προστατεύει από μεγάλο φάσμα υπεριώδους ακτινοβολίας (broad spectrum), να έχει SPF τουλάχιστον 30 και να είναι αδιάβροχο. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσουμε στη χρήση των σπρέι γιατί χρειάζονται πολλές επαναλήψεις για να καλύψουν επαρκώς το δέρμα και μελέτες έχουν αποδείξει ότι δεν γίνεται επαρκής και σωστή χρήση καθώς και η εισρόφηση κάποιων συστατικών του αντηλιακού όταν αυτό ψεκάζεται μπορεί να έχει δυσάρεστα αποτελέσματα. Το SPF 30 παρεμποδίζει σχεδόν το 97% των ακτίνων UVB.

Συμπεριλαμβάνετε και τη χρήση αντηλιακών προστατευτικών ενδυμάτων όταν συμβουλευέτε ασθενείς σας;

Φυσικά. Τα αντηλιακά είναι ένα μικρό κομμάτι αυτών που πρέπει να προσέχουμε. Η αλλαγή του τρόπου ζωής είναι πολύ πιο δύσκολη αλλά πολύ σημαντική. Η χρήση καπέλων με πλατύ γείσο, η χρήση γυαλιών ηλίου, η ενδυμασία με ειδικά αντηλιακά ενδύματα και η αποφυγή της έκθεσης στον ήλιο μεταξύ 10.00 και 16.00, είναι μόνο μερικές συμπεριφορές που βοηθούν στην ελάττωση της έκθεσής μας στην ακτινοβολία του ήλιου, που είναι αθροιστική κατά τη διάρκεια της ζωής.

Πώς μπορούμε να διαλέξουμε αντηλιακά προστατευτικά ενδύματα;

Πολλές εταιρίες πλέον πωλούν sun protective clothing ή αλλιώς αντηλιακά προστατευτικά ενδύματα. Η καλύτερη επιλογή είναι τα μακριά παντελόνια, μπλουζάκια με μακριά μανίκια και ψηλή λαιμόκοψη, κυρίως σε σκούρα χρώματα. Τα ειδικά ρούχα έχουν ταμπελάκι που υποδεικνύει τον βαθμό παράγοντα προστασίας από την ηλιακή ακτινοβολία (UPF). Όσο πιο αυξημένος τόσο καλύτερη προστασία έχουμε.

Πώς περνάτε αυτά τα μηνύματα και πώς εκπαιδεύετε τους ασθενείς σας καθημερινά σχετικά με αυτά τα θέματα;

Οι ασθενείς λαμβάνουν ένα ενημερωτικό δελτίο σχετικά με την προστασία από τον ήλιο και τους λέω ότι η χρήση ενός καλού αντηλιακού είναι μέρος αυτού αλλά πρέπει να φαινόμαστε έξυπνοι όσον αφορά την έκθεση στον ήλιο γενικότερα. Υπενθυμίζω στους ασθενείς να εφαρμόζουν αντηλιακή προστασία όταν οδηγούν, να φορούν προστατευτική ένδυση και να τοποθετούν ειδικά ηλιοπροστατευτικά φίλτρα στα τζάμια των αυτοκινήτων. Όλα αυτά είναι μέρος των καθημερινών μας συζητήσεων.