

ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ, ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

1. Η ηλιακή ακτινοβολία

Η ηλιακή ακτινοβολία, όσον αφορά τις επιδράσεις της στον ανθρώπινο οργανισμό, εμφανίζει δύο όψεις του αυτού νομίσματος. Είναι πηγή ζωής διότι η ηλιακή ακτινοβολία εξυπηρετεί πολλές βασικές διεργασίες του ανθρώπινου οργανισμού και έχει ευεργετικές επιδράσεις σε πλήθος ασθενειών, αλλά και πηγή σοβαρών κινδύνων, διότι η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο έχει βλαπτική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, η οποία αρχίζει από το απλό ηλιακό έγκαυμα, τις φωτοδερματοπάθειες και τη φωτοευαισθητοποίηση και φθάνει μέχρι τη φωτοανοσοκαταστολή, τη φωτογήρανση, τις οφθαλμικές βλάβες και τη δημιουργία καρκινικών όγκων. Μετά τη μείωση του στρατοσφαιρικού στρώματος του όζοντος (τρύπα του όζοντος), ο ήλιος ευθύνεται σε ποσοστό άνω του 50% για την πρόωγη γήρανση του δέρματος (φωταγήρανση), καθώς και για τη συνεχή αύξηση των κρουσμάτων δερματικού καρκίνου.

Η προστασία του οργανισμού μας από τις βλαπτικές συνέπειες της ηλιακής ακτινοβολίας επιτυγχάνεται:

1. Με την αποφυγή μακράς έκθεσης στον ήλιο από την παιδική ακόμα ηλικία. Η έκθεση στον ήλιο πρέπει να γίνεται με τους προβλεπόμενους κανόνες και να αποφεύγεται τις ώρες που η δόση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι μεγάλη (12 με 2 το μεσημέρι).

2. Με τη σωστή ηλιοπροστασία, η οποία συνίσταται στη συστηματική χρήση αντηλιακών.

Τα αντηλιακά σκευάσματα δεν είναι τίποτε άλλο παρά καλλυντικά προϊόντα, τα οποία μεταξυ άλλων έχουν στη σύνθεσή τους ουσίες που έχουν την ικανότητα να απορροφούν την είσοδο της βλαπτικής υπεριώδους ακτινοβολίας του ήλιου στο δέρμα. Οι ουσίες αυτές ονομάζονται φίλτρα και είναι δύο ειδών: τα χημικά φίλτρα, τα οποία απορροφούν μέρος της υπεριώδους ακτινοβολίας και την επανεκπέμπουν στο περιβάλλον σαν ακίνδυνη θερμική ακτινοβολία και τα φυσικά φίλτρα (ορυκτοί φωτοανακλαστές) τα οποία αντανακλούν κατ' ευθείαν την υπεριώδη ακτινοβολία.

Η υπεριώδη ακτινοβολία που φθάνει στην επιφάνεια της γης αποτελείται από την υπεριώδη Β, η οποία είναι άφθονη τις ηλιόλουστες ημέρες του χρόνου και προκαλεί στο δέρμα έγκαυμα μετά από έναν ορισμένο χρόνο έκθεσης στον ήλιο και την υπεριώδη Α, η οποία δεν προκαλεί έγκαυμα, αλλά εισχωρεί βαθύτερα στο δέρμα και προκαλεί με τον καιρό πιο καταστρεπτικές αλλοιώσεις, ενώ η ποσότητά της παραμένει αναλλοίωτη σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, χειμώνα-καλοκαίρι. Τα χημικά, λοιπόν, φίλτρα, δε μας προστατεύουν από όλο το φάσμα της υπεριώδους ακτινοβολίας, αλλά απορροφά το καθένα μέρος της υπεριώδους Β ή μικρό μέρος της υπεριώδους Α ακτινοβολίας. Τα φυσικά φίλτρα, αντίθετα, μπορούν να ανακλάσουν όλο σχεδόν το φάσμα της υπεριώδους Α και Β ακτινοβολίας, αλλά τα αντηλιακά προϊόντα που τα περιέχουν δεν απορροφώνται καλά από το δέρμα και είναι ορατά. Το συμπέρασμα είναι ότι αν θέλουμε σωστή και πλήρη ηλιοπροστασία, θα πρέπει να επιλέξουμε αντηλιακό που να αποτελεί μίγμα φυσικών και χημικών φίλτρων και να έχει δείκτη προστασίας και για τις δύο ακτινοβολίες.

2. Με τι κριτήρια θα επιλέξουμε τα αντηλιακά προϊόντα μας;

Έχει μεγάλη σημασία η επιλογή του κατάλληλου αντηλιακού για τη σωστή προστασία μας. Γι' αυτό, θα πρέπει να γνωρίζουμε κατ' αρχήν τι είναι ο δείκτης προστασίας που αναγράφεται πάνω σε όλα τα αντηλιακά.

Για παράδειγμα, αν εκτεθούμε στον ήλιο χωρίς να βάλουμε αντηλιακό, θα αρχίσουμε να καιγόμαστε μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα, ανάλογο με την ευαισθησία του δέρματός μας. Αν βάλουμε, όμως, ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 10, θα αρχίσουμε να καιγόμαστε μετά από δεκαπλάσιο χρόνο, ενώ αν βάλουμε δείκτη προστασίας 20, θα καούμε μετά από εικοσάπλάσιο χρόνο. Αυτό σημαίνει δείκτης προστασίας, σε γενικές γραμμές.

Όσον αφορά το ύψος του δείκτη προστασίας, εμείς οι Δερματολόγοι προτιμούμε το δείκτη 15, διότι προφυλάσσει από το 96%, περίπου, της υπεριώδους ακτινοβολίας. Από εκεί και πέρα, όμως, ο δείκτης πρέπει να αυξάνεται για τα άτομα που εμφανίζουν αλλεργία στο ηλιακό φως, στα άτομα που εμφανίζουν «πανάδες» το καλοκαίρι, ή έχουν κάποιες δερματικές ασθένειες που απαιτούν μεγάλη προστασία, όπως η λεύκη, ο ερυθηματώδης λύκος, η ροδόχρους νόσος κλπ. Επίσης, ο δείκτης πρέπει να αυξάνεται για τα άτομα που πηγαίνουν για σκι το χειμώνα, που έχουν πολύωρες δραστηριότητες στον ήλιο (ψάρεμα, κυνήγι, ποδόσφαιρο, γκολφ κ.λπ.) ή εκτίθενται στον ήλιο τις μεσημβρινές ώρες. Όσον αφορά τη μορφή του αντηλιακού προϊόντος που θα επιλέξουμε, πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι το αντηλιακό πρέπει να είναι σε μορφή που να ωφελεί μόνο και όχι να βλάπτει. Έτσι, για ένα λιπαρό πρόσωπο ή πρόσωπο που έχει τάση για ακμή, πρέπει να προτιμούμε ελαφρές μορφές κρεμών, χωρίς λιπαρά συστατικά (oil free), γαλακτώματα, λουσίων ή gel. Για τα ξηρά ή κανονικά δέρματα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όποια μορφή κρέμας θέλουμε. Για το σώμα προτιμούμε γαλακτώματα, λουσίων ή spray, ώστε να εφαρμόζουν καλά και σε μεγάλη επιφάνεια. Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτείται σε ευαίσθητα σημεία, όπως η μύτη, τα χείλη και τα αφτιά, στα οποία πρέπει να χρησιμοποιούμε sticks ή κρέμες με μεγάλη περιεκτικότητα σε φυσικά φίλτρα και υψηλούς δείκτες προστασίας.

3. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος εφαρμογής ενός αντηλιακού;

Εδώ είναι το σημείο του λάθους που κάνουν οι περισσότεροι που χρησιμοποιούν αντηλιακά προϊόντα, διότι δεν τα χρησιμοποιούν σωστά, είτε λόγω άγνοιας, είτε λόγω κακών συμβουλών. Όταν κάποιος δε χρησιμοποιεί καθόλου αντηλιακό φροντίζει τουλάχιστον να φυλάγεται από τον ήλιο, ενώ εάν χρησιμοποιεί αντηλιακό αλλά όχι σωστά κινδυνεύει να πάθει χειρότερες ζημιές, γιατί δε φυλάγεται νομίζοντας ότι είναι προστατευμένος. Πρέπει λοιπόν, να ξέρουμε ότι οι κανόνες σωστής εφαρμογής των αντηλιακών είναι οι εξής:

α. Πρέπει να βάζουμε αρκετή ποσότητα αντηλιακού και να φροντίζουμε ώστε να το απλώνουμε σωστά, χωρίς «τρύπες».

β. Απαγορεύεται να βάζουμε στο πρόσωπό μας οτιδήποτε πάνω από το αντηλιακό, είτε αυτό λέγεται άλλη κρέμα (θα τη βάλουμε προηγουμένως από κάτω) είτε λέγεται make-up. Πρέπει να ξέρουμε ότι στα σημεία που καλύψαμε το αντηλιακό το έχουμε αχρηστεύσει.

γ. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι μετά από 2,5 έως 3, το πολύ, ώρες το αντηλιακό μας δε μας προστατεύει πλέον, διότι οξειδώνεται στο περιβάλλον. Άρα, αυτό που κάνουν οι περισσότεροι, να βάζουν αντηλιακό μόνο κάθε πρωί είναι λάθος. Το αντηλιακό πρέπει να ανανεώνεται σε συνθήκες πόλης το πολύ κάθε 3 ώρες, ενώ όταν πηγαίνουμε στη θάλασσα πρέπει να το βάζουμε μισή ώρα τουλάχιστον πριν πάμε και να το ανανεώνουμε κάθε μία ώρα.

δ. Το αντηλιακό δεν πρέπει να το θυμόμαστε μόνο όταν πηγαίνουμε στη θάλασσα ή όταν πιάσουν οι ζέστες. Πρέπει να το χρησιμοποιούμε, αν όχι όλο το χρόνο, τουλάχιστον από τις πρώτες ημέρες της άνοιξης (τις πρώτες ημέρες της ηλιοφάνειας), που το δέρμα μας δεν έχει αναπτύξει ακόμη τη δική του άμυνα.

Γραμματικόπουλος Γεώργιος
Καθηγητής Τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας

