



Για τους περισσότερους, το μαύρισμα είναι ένδειξη υγείας. Το ξέρατε, όμως, ότι στην πραγματικότητα είναι ένδειξη βλάβης του δέρματος που με τον καιρό μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στον καρκίνο;

Για να «τσεκάρετε» τις γνώσεις σας γύρω από τον ήλιο και τις επιδράσεις του στο δέρμα, κάνετε το κουίζ που δημιούργησε η δερματολόγος Κατερίνα Λαμπρινοπούλου, διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Αθηνών.

▣ ***Αφού βάζω άφθονο αντηλιακό, μπορώ να μείνω στον ήλιο όσο θέλω.***

Λάθος. Το αντηλιακό μας βοηθάει να αποφύγουμε την αρνητική επίδραση του ήλιου, προστατεύοντας μας αφενός από την UVB ακτινοβολία (προκαλεί βραχυπρόθεσμα έγκαυμα και μακροπρόθεσμα φωτογήρανση και καρκίνο του δέρματος), αφ' ετέρου από την UVA (προκαλεί τις μακροχρόνιες βλάβες, όπως οι ρυτίδες, καρκίνο του δέρματος).

Κάθε άνθρωπος, όμως, ανάλογα με τον φωτότυπό του μπορεί να μείνει στον ήλιο συγκεκριμένη ώρα – από καθόλου τις ώρες 10 π.μ. έως 17 μ.μ. (ισχύει για όσους έχουν φωτότυπο 1, δηλαδή κόκκινα μαλλιά, λευκό δέρμα και ανοιχτόχρωμα μάτια) έως αρκετή ώρα σε όσους έχουν φωτότυπο 6 (μαύρη φυλή).

Οι Έλληνες είμαστε κυρίως φωτότυποι 3 και 4 (δηλαδή καστανοί και μελαχρινοί), συνεπώς πρέπει να κάνουμε τα εξής: να χρησιμοποιούμε αντηλιακό όλες τις ώρες με ηλιοφάνεια, να πηγαίνουμε στη θάλασσα τις σωστές ώρες (μέχρι τις 11 το πρωί και μετά τις 4 το απόγευμα) και να συμπεριφερόμαστε στον ήλιο σαν να μην φοράμε αντηλιακό.

Το γεγονός ότι το αντηλιακό δεν μας καλύπτει πλήρως, αποδεικνύεται από το ότι μαυρίζει κάποιος ακόμα και όταν φοράει αντηλιακό με δείκτη προστασίας 50.

❑ Όταν είμαι στην παραλία αλλά κάθομαι στην σκιά, δεν χρειάζομαι αντηλιακό.

Λάθος. Η ηλιακή ακτινοβολία αντανακλάται από το νερό και από την άμμο, ενώ τα δέντρα και οι ομπρέλες δεν είναι εντελώς φωτοσκιερές, δηλαδή δεν απορροφούν εντελώς την ηλιακή ακτινοβολία.

Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι και στην σκιά να καθίσουμε, μπορούμε να μαυρίσουμε και να καούμε, εάν δεν φορέσουμε αντηλιακό.

❑ Όταν έχει συννεφιά, δεν είναι απαραίτητο το αντηλιακό.

Λάθος. Οι ακτίνες του ήλιου διαπερνούν τα σύννεφα σε ποσοστό που υπολογίζεται γύρω στο 80%, γι' αυτό και μαυρίζει κανείς και καίγεται όταν κάθεται σε υπαίθριους χώρους το καλοκαίρι παρά τη συννεφιά.

Ο γενικός κανόνας είναι ότι εφ' όσον βρισκόμαστε σε υπαίθριους χώρους το καλοκαίρι, πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακό.

❑ Για να μην πάθει ζημιά το δέρμα μου από τον ήλιο, πρέπει να τον αποφεύγω εντελώς.

Λάθος. Αν εξαιρέσουμε όσους έχουν φωτότυπο 1 και συνεπώς δεν μαυρίζουν ποτέ αλλά παθαίνουν εύκολα ηλιακό έγκαυμα, όλοι οι άλλοι πρέπει να εκτιθέμεθα στον ήλιο, διότι είναι απαραίτητος για την παραγωγή βιταμίνης D.

Η έκθεση όμως πρέπει να γίνεται για λίγα λεπτά την ημέρα και όχι τις ώρες που «καίει» ο ήλιος. Όσον αφορά τα άτομα με φωτότυπο 1, συνιστάται να εκτίθενται στον ήλιο το λιγότερο δυνατόν.

▣ ***Το αντηλιακό πρέπει να έχει δείκτη προστασίας 50.***

Λάθος. Σε ένα πιο μελαχρινό δέρμα καθώς και τους χειμερινούς μήνες, ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 30 είναι υπεραρκετό. Αντιθέτως, για τα μωρά ηλικίας έως 6 μηνών δεν επαρκεί κανένα αντηλιακό: δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου στον ήλιο, ούτε ντυμένα ούτε γυμνά.

Τα βρέφη και τα νήπια ηλικίας 6 μηνών έως 2 ετών, χρειάζονται αντηλιακό με υψηλό δείκτη προστασίας και φυσικά φίλτρα, ενώ μετά τα 2 έτη πρέπει να χρησιμοποιούνται αντηλιακά με φυσικά και χημικά φίλτρα διότι τα δεύτερα καλύπτουν περισσότερο από την UVA.

Συνεπώς, δεν υπάρχει ένας κανόνας για όλους.

▣ ***Τα άσπρα ρούχα προστατεύουν από τον ήλιο.***

Σωστό. Τα λευκά ρούχα αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία, προστατεύοντάς μας έτσι έως ένα βαθμό. Επιπλέον, όσο πιο σφικτή είναι η πλέξη ενός ρούχου, τόσο μεγαλύτερη η προστασία, αρκεί να μην βραχεί διότι τότε το διαπερνά πιο εύκολα η ηλιακή ακτινοβολία.

▣ ***Το καλοκαίρι δεν πρέπει να φοράμε άρωμα.***

Σωστό. Αυτό ισχύει κυρίως όταν πρόκειται να πάει κανείς στην παράλια και ιδίως για τα «ξινά» αρώματα, τα οποία αλληλεπιδρώντας με τον ήλιο μπορεί να προκαλέσουν μελαγχρωματικές κηλίδες στο δέρμα.

▣ ***Το αντηλιακό είναι απαραίτητο μόνο σε όποιον κάνει ηλιοθεραπεία.***

Λάθος. Αντηλιακό πρέπει να φοράμε όλες τις εποχές του χρόνου και, ειδικά το καλοκαίρι, όλες τις ώρες με ηλιοφάνεια εφ' όσον βγαίνουμε εκτός σπιτιού.

▣ ***Ο ήλιος «καίει» μόνο από τις 12 μέχρι τις 3 το μεσημέρι***

Λάθος. Η υπεριώδης ακτινοβολία Α (UVA) του ηλίου είναι σταθερή καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, ενώ η υπεριώδης ακτινοβολία Β (UVB) παρουσιάζει διακύμανση με κορυφή στις 12 το μεσημέρι και μεγάλη ένταση μέχρι το απόγευμα.

Βέβαια, το ηλιακό έγκαυμα που σχετίζεται και με το κακόηθες μελάνωμα, το προκαλεί η UVB, αλλά και η UVA είναι επιζήμια για το δέρμα (προκαλεί ρυτίδες, κηλίδες κ.τ.λ.)

▣ ***Τα αδιάβροχα αντηλιακά χρησιμοποιούνται μόνο μία φορά την ημέρα.***

Λάθος. Και αυτά χρειάζονται συχνή ανανέωση – κάθε 4 ώρες εφ' όσον δεν ιδρώνει κάποιος πάρα πολύ ή δεν κολυμπάει, ειδικά αν κάθε φορά που βγαίνει από τη θάλασσα.

▣ ***Το κοκκίνισμα από τον ήλιο δεν είναι έγκαυμα.***

Λάθος. Είναι μύθος ότι το κοκκίνισμα δεν αποτελεί έγκαυμα. Στην πραγματικότητα αποτελεί μία μορφή ήπιου εγκαύματος.

tanea.gr