

Jak si vybrat správný ochranný faktor krému na opalování?



Ochranný faktor uvádí míru ochrany proti nebezpečnému UV záření. Zjednodušeně lze říci, že se jedná o násobek doby, po kterou můžete pobývat na...

Kůže je největším orgánem lidského těla, a právě v létě, kdy není tolik chráněna oblečením, o ni musíme dbát o to více. Ze všeho nejdůležitější je její ochrana před přímým působením slunce. Naše pokožka si každé spálení velice dobře pamatuje a po 40. roce věku nám všechny naše prohřešky na ní ukáže, ať už ve formě vrásek a pigmentových skvrn či předčasným stárnutím kůže, ztráty její elasticity, v nejzávažnějším případě i **onemocněním kůže**. Kůže má v dlouhodobém horizontu omezené možnosti a schopnosti obnovování a každá chyba v péči o ni se zpětně špatně napravuje.

Po pobytu na sluníčku a **opalování** naše kůže reaguje zhnědnutím. Je to způsobeno kožním barvivem melaninem. Melanin je přirozeným filtrem, který dokáže zachytit a pohltit některé složky slunečního záření. Samo o sobě **sluneční záření** nebezpečné není. To, co naši kůži ohrožuje především, je záření UV a jeho tři složky A, B a C.

V souvislosti s ochranou v případě pobytu na slunci nebo slunění se, známe hlavní tři postupy. To jsou jednak **přípravky na opalování**, které se užívají vnitřně před začátkem sezóny, potom **opalovací mléka a krémy**, které používáme při přímém pobytu na sluníčku a ty poslední se používají **po opalování**. Před zahájením sezóny opalování je možné užívat betakaroten, který je

obsažen i v přírodních zdrojích – například v rajčatech, mrkvi, jahodách a meruňkách. Významně mohou vypomoci i antioxidanty – vitamíny E, C, selen a zinek.

Ochranný faktor - Sun protection factor (SPF)

Ochranný faktor uvádí míru ochrany proti nebezpečnému UV záření. Zjednodušeně lze říci, že se jedná o násobek doby, po kterou můžete pobývat na slunci, aniž bychom se spálili. Tyto faktory odpovídají běžným podmínkám, pokud tedy jdete k vodě nebo do hor, je potřeba mít na paměti, že se jedná o podmínky nestandardní a ochranu průběžně častěji obnovovat nebo zvolit **vyšší ochranný faktor**. Pokud máte citlivější pokožku nebo obtíže s nežádoucí pigmentací, pak raději vždy sáhněte po přípravcích s maximální ochranou.

Namazat krémem by se člověk měl při pobytu na slunci ideálně **každé dvě hodiny**. Důvodem je fotostabilita, tedy doba, po kterou maximálně je krém schopný pokožku chránit. Po dvou až třech hodinách se životnost a účinnost filtru začíná snižovat. Přípravky s nejsilnějšími filtry zajišťují fotostabilitu i po dvou hodinách, ale postupně jejich účinnost začne klesat. Účinnost krému je snižována i pocením, otíráním pokožky ručníkem apod. Mazání je třeba tedy neustále opakovat.

Opalovacího krému nepoužívejte zbytečně mnoho, ale právě jeho pravidelná obnova je nejdůležitější. Na obličej používejte cca polovinu čajové lžičky krému, na tělo pak množství, které odpovídá asi dvěma polévkovým lžicím.



Kožní fototypy

Reakce na sluneční záření není u všech jedinců stejná, intenzita pigmentace je ovlivněna jednak celkovou přijatou dávkou záření a také geneticky kontrolovanou kapacitou melanocytů.

Rozeznáváme **šest základních kožních fototypů**, podle reakce neopálené a nechráněné kůže v průběhu dvouhodinového slunění během dne. U většiny populace lze sledovat přechody mezi jednotlivými kožními fototypy. V české populaci převažují fototypy II. a III. a jejich kombinace, v Evropě jsou původní fototypy I. - IV.

Fototyp I.

Kůže lidí s fototypem I. je velice světlounká až bílá. Jejich vlasy jsou rezavé, oči většinou modré a pihy na nose, končetinách a trupu jsou četné. Po slunění se tyto lidé spálí a nezhnědnou, jejich kůže totiž nemá téměř žádnou tendenci k tvorbě pigmentu. Tato kůže je na poškození UV zářením nejvíce citlivá.

Fototyp II.

Lidé, kteří mají světlou kůži, světlé blond vlasy, zelené oči a kůži s mírným sklonem k tvorbě pih jsou typickými zástupci skupiny fototypu II. Při pobytu na slunci jejich kůže zčervená a při neopatrném slunění se může popálit zcela.

Fototyp III.

Lidé s tímto fototypem mají kůži přirozeně mírně pigmentovou, jejich vlasy jsou tmavší nebo tmavé, oči různě zbarvené, často hnědé nebo dohněda. Zčervenání jejich pokožky se objevuje jen po intenzivnějším slunění, spíše u nich dojde k přímému zhnědnutí kůže. Tento fototyp je proti UV záření relativně odolný.

Fototyp IV.

Pro tento fototyp je typická vrozená snědá kůže. Jejich vlasy jsou tmavě hnědé až černé a oči rovněž hnědé. Při slunění jejich kůže jen zřídka zčervená, většinou ihned zhnědne.

Fototyp V.

Tito lidé mají kůži velmi odolnou vůči působení UV. Jejich kůže je hnědá a obvykle se jejich kůže při pobytu na slunci nespálí, spíše při slunění se více pigmentuje.

Fototyp VI.

Odstíny kůže těchto lidí jsou od tmavě hnědé až po černou, stejně tak jejich oči i vlasy jsou tmavé. Lze u nich předpokládat, že se při pobytu na slunci spálí jen velice výjimečně.

Jak si vybrat ten správný ochranný faktor?

Když se při pobytu na slunci spálíte, kůže obvykle zčervená, což sice pár dní pobolívá, ale brzy se popálené místo zregeneruje, a tak můžete mít pocit, že se vlastně ani tolik nestalo. Avšak již při prvních kontaktech se sluncem, si při nedostatečné ochraně kůže koledujete o závažné problémy. Čím častěji se takovýchto různých prohřešků na své kůži dopustíte, tím se zvyšuje pravděpodobnost objevení se pigmentových skvrn na kůži, rychlejší vznik vrásek nebo objevení se **sluneční alergie**. Sluneční záření navíc nepoškozuje jen pokožku, kterou vidíte, ale působí i do spodnějších vrstev pod ní, což může vést k nenávratným škodám i vzniku zhoubných nádorů.

Vycházíte-li po zimním období na slunce poprvé, měli byste použít nejvyšší možný ochranný faktor krému, a to bez ohledu na fototyp. Po zimě je kůže nejcitlivější a nejméně zvyklá na působení sluníčka. To stejné platí pro kůži při pobytu v horách nebo u moře, zde je sluneční záření vždy intenzivnější a tak je třeba použít **krém s vysokým ochranným faktorem**. Teprve až si Vaše kůže trochu přivykne, pak můžete začít uvažovat nad nižším ochranným faktorem.

Výpočet ochranného faktoru

čas v minutách, po který chcete být na slunci /děleno/ doba, kdy se vaše pokožka brání slunci sama

Příklad tohoto výpočtu: Chcete být venku hodinu a půl, tedy 90 minut, a vaše pokožka se obvykle spálí za 15 minut. $90 : 15 = 6$. Ochranný faktor pro tento případ by měl být 6.

Ochranný faktor na krému uvedený, je ochranou proti **UVB záření**, chcete-li mít jistotu, že budete před škodlivými vlivy slunečního záření plně chráněni, pak se přesvědčte, že krém poskytuje i ochranu proti **záření UVA**.

Jak se bezpečně opalovat?

Nebezpečí spálení pomáhá snižovat použití správných přípravků na opalování a ten **správný ochranný faktor**. První vrstvu přípravku na opalování použijte už 20 - 30 minut před tím, než na slunce vycházíte. Při prvním užití naneste klidně i dvě vrstvy, při natírání kůže nezapomínejte na kožní záhyby, uši, šíji a nártý. Po každém pobytu ve vodě krém na opalování opakovaně aplikujte, a to i v případě, že je voděodolný. Voda, a to zejména slaná mořská voda, má tendenci pokožku vysušovat, a tím ji činí ještě citlivější k slunečnímu záření.

Pokožka obličeje je celkově citlivější a méně odolná, proto obličejové části a dekoltu, věnujte vždy speciální péči, nezapomínejte také na balzám na rty s ochranným faktorem. Hlavu kryjte šátkem nebo čepicí a nezbytnou letní výbavou při pobytu na slunci jsou i **kvalitní sluneční brýle**.

Zásady správného opalování

- Přípravky na opalování používejte vždy, a to při pobytu ve městě i v přírodě.
- Prostředky na opalování je třeba použít, i když je zataženo, sluneční záření proniká i přes mraky.
- Mezi 11. a 15. hodinou jsou sluneční paprsky nejintenzivnější, proto v této době raději na slunce vůbec nevycházejte a rozhodně se neopalujte.
- Děti do jednoho roku věku přímému slunci nevystavujte a děti předškolního věku by rozhodně vždy měly používat přípravky s vysokým ochranným faktorem.
- Pravidelné používání přípravků po opalování, dodává pokožce ztracenou vláhu, celkově zklidňuje a regeneruje.
- Večer po pobytu na slunci se namažte krémem po opalování s hydratačními složkami.
- Pozor na kombinaci opalovacích krémů a parfémů při pobytu na slunci. Mohou zanechat na Vaší pokožce nežádoucí nevzhledné barevné skvrny.
- Pokud už k poškození a spálení kůže dojde, pak ji následně chraňte před sluncem až do jejího úplného zklidnění a zhojení.
- Nikdy nepodceňujte expirační dobu opalovacího krému, prošlý výrobek ztrácí na svojí účinnosti.