

Życie, zdrowie, choroba

Promieniowanie docierające na Ziemię z kosmosu zawiera promienie podczerwone, świetlne widzialne oraz ultrafioletowe (UV). Za utrzymanie odpowiedniej temperatury na Ziemi odpowiada promieniowanie podczerwone. Życiodajnej energii promieni widzialnych zawdzięczamy stymulację procesów rozrodu i rozwoju, a także fotosyntezę. Niskie dawki promieniowania ultrafioletowego działają pozytywnie na organizmy żywe, ale wysokie są szkodliwe dla zdrowia ludzi.

Dr Grzegorz Demski

Światłu słonecznemu zawdzięczamy podnoszenie poziomu endorfin produkowanych w mózgu, pobudzanie gruczołów wydzielania wewnętrznego i neuroprzekazników, zwiększanie zdolności czerwonych krwinek do przenoszenia tlenu, obniżanie tętna spoczynkowego, podnoszenie napięcia mięśnia sercowego i wzmaganie jego wydajności. **Jednak nadmierne wystawienie ciała na jego działanie jest absolutnie niewskazane.**

Negatywnych skutków działania promieni słonecznych można wymienić wiele. Odpowiada za nie promieniowanie elektromagnetyczne w zakresie 296-400 nm, czyli tzw. promieniowanie ultrafioletowe. **Przyczynia się ono do reakcji fotouczulających, fotostarzenia się skóry (uszkodzenia tkanki łącznej i przerostu gruczołów łojowych), trwałego zmętnienie soczewki, czyli zaćmy fotochemicznej.**

Wytwarzanie ochronnego barwnika (melaniny), wydzielanie potu, pogrubienie zrogowaciałej warstwy naskórka są naturalnymi reakcjami obronnymi przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Niestety,

naturalne mechanizmy są niewystarczające do pełnej ochrony.

Jak więc skutecznie chronić skórę? Zmuszeni jesteśmy stosować preparaty kosmetyczne zawierające filtry UV. Filtry tzw. fizyczne (ZnO i TiO₂) odbijają i rozpraszają promieniowanie. Chronią zarówno przed promieniowaniem UVA, jak i UVB. Podrażnienie skóry występuje po nich rzadziej niż po filtrach chemicznych, są również bardziej fotostabilne. Jednak w 2003 roku udowodniono, że mikronizowany ZnO (tlenek cynku) ma działanie fotoklastogenne, uszkadza również DNA pod wpływem promieni UV i od tej pory nie występuje on na liście filtrów UV.

Stosowane w kosmetykach filtry chemiczne pochłaniają energię, likwidują wolne rodniki i wykazują działanie przeciwutleniające. Są to związki zawierające pierścień aromatyczny, pochodne kwasu cynamonowego, kwasu salicylowego, kamfory. Aplikowane powinny być na skórę dość często, co dwie-trzy godziny. Nadmierna ekspozycja na słońce może powodować jednak zmiany chemiczne kremu. Traci on wtedy właściwości ochronne,

a powstałe substancje mogą uczulać skórę i powodować podrażnienia.

W związku z tym, jeżeli mamy wątpliwość, czy możemy jeszcze trochę poprzybywać na gorącym słońcu, dla własnego dobra, zrezygnujmy z tego, bo nadmierny czas ekspozycji może spowodować nieodwracalne zmiany skórne, a nawet wywołać nowotwór skóry lub czerniaka.

W ciągu ostatnich trzydziestu lat liczba zachorowań na nowotwory skóry zwiększyła się prawie trzykrotnie. Prawdopodobieństwo powstania czerniaka zależy od dawki promieniowania UV, wielkości ekspozycji oraz typu skóry.

U osób poniżej 35. roku życia korzystanie z solarium zwiększa ryzyko zachorowania na czerniaka dwukrotnie. W związku z tym niektóre kraje wprowadziły zakaz korzystania z solarium dla osób niepełnoletnich.

Każdą niepokojącą zmianę skórną powinniśmy skonsultować z lekarzem dermatologiem lub onkologiem. W przypadku stwierdzenia nowotworu skóry leczenie chirurgiczne jest postępowaniem z wyboru. Również badanie biopsyjne tzw. węzła wartownicze-

Naturalne mechanizmy ochrony skóry przed słońcem są często niewystarczające.

Jak dbać o nią skutecznie?

go jest standardową metodą diagnostyczną u osób chorych na czerniaka po biopsji wycinającej zmiany pierwotne. Dalszymi etapami leczenia, w razie potrzeby, może być chemioterapia, radioterapia, immunoterapia. Kontrola stanu skóry po leczeniu jest elementem dbania o nasze zdrowie oraz wykonywania zaleceń lekarza.

Właściwa pielęgnacja skóry wymaga stosowania specjalistycznych kremów, najlepiej opartych na naturalnych składnikach. Szczególnie skóra po oparzeniu powinna być „potraktowana” naprawdę skutecznym i sprawdzonym od lat produktem. Krem taki powinien ją odpowiednio nawilżyć, natłuścić oraz regenerować wszelkie uszkodzenia.

REKLAMA

Krem RadioProtect

Łagodzi oparzenia słoneczne i regeneruje skórę

NATURALNE SKŁADNIKI ZIOŁOWE

ROKU 2016

POLISH EXCLUSIVE

NAGRODA ZASPANIA ŻŁOTY OTIS 2016



Dr n. farm.
Grzegorz Demski

– absolwent AM w Poznaniu, doktor nauk farmaceutycznych, były dyrektor w Polpharma, Pliva, Bristol Meyers Squibb. Pracuje w Aurea Pharma, firmie produkującej m.in. opatentowane i wielokrotnie nagradzane preparaty pielęgnujące skórę w czasie radio- i chemioterapii.