

Vigyázzunk bőrünk egészségére!



A nyári kánikulában különösen fontos, hogy óvjuk, védjük bőrünket. Ez nem csak azoknak fontos, akik nyaralni indulnak, ugyanis a káros sugárzás azokra is veszélyes lehet, akik hosszabb idei tartózkodnak a napon, akár munkát végeznek, akár csak kertészkednek.

Mit tehetünk bőrünk egészségének megőrzése érdekében nyáron? **Dr. Hegedűs Gyöngyit**, a Budapesti Jahn Ferenc Dél-pesti Kórház Ady Endre utcai szakrendelőjének bőrgyógyász főorvosát kérdeztük.

- Főorvosnő, milyen veszélyei vannak a nyári napsugárzásnak?

A bőr nem felejt. Összeadja a gyermekkorunktól kezdve minket ért napsugárzás mennyiségét. AZ UVA és UVB sugárzás nemcsak a leégéssel károsít, hanem van egy immunszuppresszív (immunválaszt elnyomó) hatása is. A bőr rugalmas rostjait is károsítja. Tehát a daganatok, ráncok képződésében is komoly szerepet játszik. Az UVA az üvegen is átmegy.

- Vannak olyanok, akiknek anyajegyük, szemölcsük van, nekik különösen figyelniük kell bőrük védelmére?

Azt szoktam mondani: hozott anyagból dolgozunk. Nyilván annak, aki I-es bőrtípus (mindig leég, sosem barnul), sokkal fokozottabban kell figyelnie. De ez minden bőrtípusra érvényes ugyanakkor. Elsősorban a bőrtípustól függ tehát, hogy milyen mértékű figyelem kell. De fontos a családi anamnézis is, hogy volt-e melanóma a családban. Valamint, nemcsak a száma fontos tényező az anyajegyeknek, hanem hogy esetleg szabálytalan alakúak, színűek-e.

- Mit javasol azoknak, akik nyaralni indulnak, vagy csak kimennek a strandra?

50-es faktorú fényvédelem használatát. Ugyanakkor fontos, hogy ez kikapcsolja azt, hogy a bőrünk húzódni, vörösödni kezdjen a naptól, ami eleve jelezné, hogy be kell menjünk a nyílt napsütésről. De nemcsak a leégés az, ami bőrtumort okoz később, hanem az említett immunszuppresszív hatás is benne van. Árnyékban is le lehet égni! A víz különösen megnöveli a visszavert sugarak által a terhelést. A fényvédőnek, amit felkenünk, legalább fél óra kell a hatásmaximumig, és időnként újra kell kenni, a közegtől függően is, amiben vagyunk. Lehetőleg 11 és 15 óra között ne legyünk nyílt napon. A legjobb a mechanikus védelem: lenge, hosszúujjú ruha, kalap.

- Tele vannak a boltok polcai napvédő krémekkel, egyik ilyen faktor, a másik olyan. Hogyan válasszunk megfelelő védelmet?

Én az 50-es faktort javasolnám. Tudom, van 100-as faktor is, azt már nehezebb mérni, hogy tényleg annyi vagy sem. A fényvédők között van választás bőrtípus szerint is: az egyik a zsíros, másik a száraz bőrre. Van választás krém, spray formában is. Vannak fizikai és kémiai szűrők. A kémiai szűrők a bőrbe felszívódva fejtik ki hatásukat, míg a fizikai fényvédelem a bőr felszínén maradván fejt ki hatását. Az is fontos, hogy gyógyszereinket nézzük át, hiszen van olyan, ami fényérzékenyít. Pl. bizonyos antibiotikumok, gyulladáscsökkentők, ill. vérnyomáscsökkentők. Vannak bőrbetegségek is, melyek fényérzékenyítenek. Ilyen pl. a rosacea (rezesbőrűség)

- Sokan a munkájuk miatt huzamosabb ideig ki vannak téve a napsugárzásnak. Nekik mit javasol, hogy védjék bőrüket?

Mindenképpen erős fényvédelmet és mechanikus védelmet.

- A korábbi évek tapasztalatai alapján, átlagosan hányan keresik fel főorvosnőt itt, a szakrendelőben a nyári napsugárzás okozta bőrproblémával?

Nagyon sokan, mivel vannak ún. napallergiások is. A fény ún. polimorf fényexanthemát is kiválthat, mely kiütések formájában, viszketéssel jár. Valamint van, amikor egy növény, vagy más, helyi kezelésre adott szer fényérzékenyít, és ha megsüti a nap, égő, éleshatárú elváltozást okoz. Annak nem látom értelmét, hogy valaki nap-abúzus után, egy nyaralást követően rohanjon a rendelőbe, mert ez nem ilyen rövidtávon alakul ki. Annak sincs értelme, hogy pl. egy darab anyajegyet letakarjunk. A bőr összefüggő szerv, a letakarás alatt is érvényesülnek az immunológiai folyamatok.

(fotó: Székelyhidi Zsolt)