

Sunčanje kao lijek i užitek

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog

utorak, 08 april 2014 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 08 april 2014 09:02



Sunce je neophodno za život na zemlji i sama pomisao na ovu planetu u nama izaziva osjećanje sreće i zadovoljstva. Ipak prije sunčanja treba znati nekoliko osnovnih pojmova i koju štetu možemo imati od ne kontrolisanog izlaganja sunčevim zracima.

Prvo treba znati da se ne preporučuje sunčanje u periodu od 10 do 16 sati, a samo rano ujutru i predveče ne treba koristiti zaštitne krema za sunčanje.

Suncu se treba izlagati postepeno sve dok se ne dobije prva tamna boja bez crvenila i opekotina. U početku treba koristiti zaštitne kreme sa visokim zaštitnim faktorom i to osobe svijetle puti, kao i osobe koje imaju puno madeža, zaštitni faktor 50+, dok osobe tamne puti zaštitni faktor 20.

Zabluda je da se od sunca možemo sačuvati u hladu jer je refleksija sunčevih zraka u hladu veća i preko 100 % štetnog uticaja direktne sunčeve svjetlosti koja lako dovede i do opekotina prvog stepena.

Takođe je velika zabluda da se u solarijumu koža može pripremiti za prirodno sunčanje jer je i solarijum štetan kao i sunce i bolje je da onda osobe prije izlaganja suncu u prvim ljetnim danima počnu koristiti kreme sa zaštitnim faktorom 50+.

Zaštitu od sunca treba koristiti i tokom oblačnog vremena jer UV zrake prolaze kroz oblake, a za sunčano vrijeme treba obavezna garderoba da je šešir, kape i naočale sa zatamnjenim staklima.

Sunčanje kao lijek i užitak

Napisao Prof. dr Bogdan Zrnić, spec. dermatovenerolog
utorak, 08 april 2014 01:00 - Poslednje ažurirano utorak, 08 april 2014 09:02

Treba napomenuti da su losioni manje sigurni od štetne apsorpcije UV zraka od krema sa mineralnom zaštitom koja u potpunosti reflektuje UV zrake pa se zbog toga ove kreme preporučuju i maloj djeci kao zaštita od neželjenih opekotina.

Tačno je da zaštitne krema sprečavaju kontakt kože sa suncem u kojoj se stvara D vitamin, ali to nije smetnja za organizam pošto je dovoljno i dvadesetak posto kože u kontaktu sa suncem za potrebnu sintezu D vitamina.

Danas je već postalo normalno da se proizvodi i nosi odjeća sa UV filterom koji nosi naziv UPF (Ultraviolet protection faktor).

Samo kao primjer da kažemo da bijela majica ima UPF sedam a da bi odjeća imala najmanji zaštitni faktor i smatrala se UV zaštitom mora imati UPF petnaest i time propušta samo pet posto UV zraka.

Odjeća sa kvalitetnijom UV zaštitom nekada ima i zaštitni faktor petsto što se na deklaraciji označava kao 40 ili ponekad čak i više UPF 40+.

Ipak sve ovo gore navedeno se odnosi na osobe koje su zdrave a ne na osobe koje su preosjetljive na sunce ili uzimaju neke lijekove koji u kontaktu sa suncem dovode do neželjenih reakcija kao i osobe koje boluju od bolesti koje se nakon izlaganja suncu pogoršavaju.