

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Promienie słoneczne to ryzyko nowotworów skóry

Wakacje to czas, kiedy wielu Polaków korzysta ze słońca, często wybierając zagraniczne destynacje, gdzie nasłonecznienie jest większe niż w kraju. Naukowcy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego przypomnieli, by chronić skórę, stosując odpowiednie kremy z filtrem UV.

"Niezwykle ważne jest, aby naszą skórę chronić, stosując odpowiednie kremy z filtrem UV, których na rynku jest bardzo dużo. Najczęściej wybieramy produkty zawierające filtry chemiczne, które

absorbują promieniowanie ultrafioletowe i zamieniają je na ciepło, chroniąc tym samym skórę przed uszkodzeniem" - podkreśliła prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Beata Bergler-Czop z Katedry i Kliniki Dermatologii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego (SUM), cytowana w komunikacie SUM.

Jak wyjaśniła, filtry chemiczne są powszechnie stosowane w kosmetykach ze względu na ich łatwość aplikacji i brak śladów na skórze. Jednak dla małych dzieci do ukończenia 2. roku życia zaleca się używanie filtrów mineralnych, zawierających tlenek cynku i tlenek tytanu, które odbijają promienie słoneczne.

"Niezwykle ważne jest, że zastosowanie kremu z filtrem nie zapewnia nam całkowitej ochrony przed promieniowaniem słonecznym. Należy pamiętać, że krem ze współczynnikiem ochrony słonecznej (SPF) pozwala na 15, 30, czy też 50-krotnie dłuższy czas przebywania na słońcu, bo SPF określa bowiem, ile razy większa dawka, a nie czas, jest potrzebna do wywołania rumienia na skórze w porównaniu do skóry niepokrytej filtrem" - przestrzegła prof. Bergler-Czop.

Dodała, że zaleca się korzystanie z SPF co najmniej 30 na całe ciało przez cały okres wiosenno-letni. Po każdej kąpieli w wodzie należy ponownie aplikować kremy z filtrem zgodnie z zaleceniami producenta. Słona woda morska, chlor z basenów oraz klimatyzacja mogą przesuszać skórę, a silny wiatr ją podrażniać.

"Pamiętajmy, że obowiązuje nas intensywna pielęgnacja nawilżająca, odpowiednio do tego przeznaczonymi preparatami, dostosowanymi do indywidualnych potrzeb skóry" - podkreślił dr hab. n. med. Bartosz Miziołek z SUM.

Ważne jest także noszenie nakrycia głowy – szerokie rondo kapelusza, które chroni nos, policzki, brodę i szyję. Zaleca się również noszenie okularów przeciwsłonecznych chroniących oczy przed promieniowaniem.

"W okresie letnim należy pamiętać również o nawadnianiu skóry od wewnątrz, picie dużych ilości wody, a także unikaniu zbyt długich, gorących pryszniców, które będą dodatkowo nasilały tendencję do przesuszenia skóry" - dodał dr Miziołek.

Wysokie temperatury powodują zwiększone pocenie się skóry, co może prowadzić do potówek lub zaostrzenia istniejących problemów skórnych. Dlatego warto nosić przewiewną odzież z naturalnych materiałów i unikać ciasnych ubrań.

Jak podkreślają naukowcy, na rynku dostępne są również suplementy diety wspomagające pielęgnację skóry i opalanie – nie ma jednak obiektywnych dowodów na ich skuteczność.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/32227.html>

Informacje dnia: [Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba – można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy