

[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](#) [Szkozenia](#) [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, piciu 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

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

Informacje dnia: [Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg radiowy” Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań](#) [Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg radiowy” Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań](#) [Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg radiowy” Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych Nobel z chemii za](#)

[„dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań](#) [Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed](#)

Partnerzy