Д-р Мария Мирова

ОБИЧАЙТЕ СЛЪНЦЕТО, НО ПАЗЕТЕ КОЖАТА СИ!

Оставете „основния тен“ в миналото! Това е опасен мит, уверяващ, че бавното излагане на слънце може да „обучи“ кожата да не изгаря.

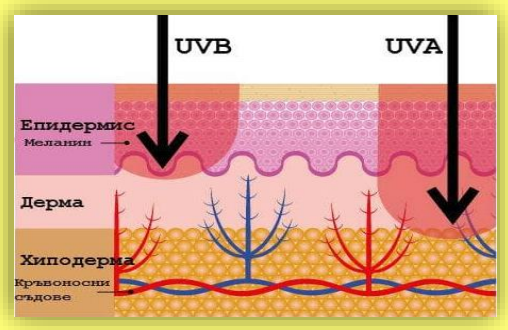


Тенът се дължи на клетки в кожата, наречени **меланоцити**. Те произвеждат кафявия пигмент **меланин**, когато са изложени на слънчева светлина, чиято основната функция е да предпазва клетките от увреждащото действие на ултравиолетовите лъчи. Когато кожата потъмнява, тя произвежда повече меланин, за да се защити от UV лъчите.

Слънчевата радиация уврежда кожните клетки

Слънчевата светлина е източник на лъчение с различна дължина на вълната. Освен **видимата светлина**, слънчевата радиация включва и **инфрачервено излъчване** (топлина) и **ултравиолетово излъчване**, което, макар и да не е видимо, въздействието му е осезаемо за кожата и очите ни. Ултравиолетовата радиация се дели на UVA, UVB и UVC.

1. **UVC почти напълно се абсорбира от** озоновия слой. Това е добра новина, тъй като именно това излъчване се използва в бактерицидните лампи за дезинфекция.
2. **UVB** е радиацията, която **причинява слънчево изгаряне на кожата**. Въпреки че по-голямата част от нея се поглъща от атмосферата, малък процент достига до повърхността на Земята. Тази радиация е от **значение за синтеза на витамин D** в кожата. Твърде голяма доза обаче, причинява увреждания на ДНК и стимулира производството на възпалителни вещества в кожните клетки.



3. **UVA** представлява по-голямата част от UV радиацията, достигаща до повърхността на Земята. **UVA причинява слънчево изгаряне,** тъй като прониква дълбоко под повърхността на кожата, където се намират гореспоменатите меланоцити. Тя е отговорна за **производството на свободни радикали,** които **увреждат протеини, ДНК и нарушават сигналните пътища, което** води до възпаление и клетъчна смърт.

Какво се случва с кожата по време на излагане на слънце?

Поради това ултравиолетовата радиация е причина за увреждане на клетките на ниво протеини и ДНК. Това увреждане настъпва пряко или косвено.

- **Директното увреждане** е типично за **UVB** и причинява **мутации, които** в повечето случаи се поправят. Мутиралите клетки, които успяват да оцелеят, в крайна сметка могат да станат ракови.
- **Индиректното увреждане** се дължащ на образуването на **свободни радикали,** и е причина за грешки в транскрипцията на ДНК, които могат да доведат до рак на кожата.

Образуването на меланин и слънчев тен става постепенно и едновременно с увреждането на кожата. Продължителното излагане на слънце без подходяща защита стимулира производството на свободни радикали в кожата, които предизвикват **възпалителна реакция**. Ето защо изгорялата от слънцето кожа е червена и топла. Това възпаление е и причина за **ускореното**

стареене на кожата, което е съпроводено с изтъняване на кожата и образуване на бръчки. Увредената и изтъняла кожа също така **се дехидратира** много бързо.Възпалителната реакция отнема време и затова симптомите на слънчевото изгаряне се появяват няколко часа по-късно. **Най-силната болка и зачервяване** обикновено се наблюдават **след 24 часа,** а първите **признаци на подобрение** се появяват **след 48 часа.**



Слънчевото изгаряне е типично изгаряне и бива три степени:

- **Изгаряне първа степен,** което се характеризира със зачервяване на кожата и болка, но облекчаване на симптомите настъпва след 2 до 3 дни. То е най-честото слънчево изгаряне.
- **Изгарянето от втора степен** е по-тежко и се придружава от образуване на мехури. Лечението може да отнеме до 10 дни.
- **Изгарянето от трета степен** е най-сериозното и е малко вероятно да е причинено от неправилно излагане на слънце. Въпреки това е възможно и е съпроводено с тежки увреждания на кожата, образуване на мехури и белези.

Най-подходящата защита от слънцето не е само слънцезащитният крем, а **комплекс от мерки и включва:**

- Включва избягване на силните слънчеви лъчи, носене на подходящо облекло, шапка и очила, и разбира се, използване на слънцезащитен крем с висок фактор и широкоспектърна защита.





- Избягване на силните слънчеви лъчи, особено между 10:00 и 16:00 часа. Дори и в облачни дни до 80% от UV лъчите достигат до кожата!
- Облекло - носете дрехи, които покриват максимално тялото, като дълги ръкави и панталони, шапка с широка периферия, която предпазва лицето, врата и ушите.





- Очила - слънчевите очила са важни за предпазване на очите от вредните UV лъчи.
- Слънцезащитен крем с висок SPF (слънцезащитен фактор) и широка спектърна защита (UVA и UVB лъчи). Най-добре е да се нанесе слънцезащитният крем 20 минути преди слънчевите бани. Освен това трябва да се нанася обилно и често, особено след плуване или изпотяване.
- SPF се дава като число, представляващо част от UV лъчите, които той пропуска. Например SPF 30 позволява на 1/30 или 3,33% от UV лъчите да достигнат до кожата. За SPF 50 този показател е 1/50, или 2 %.

Ето по-подробни мерки за справяне със слънчево изгаряне:

Охлаждане на кожата чрез **хладка вана или душ.** Избягвайте гореща вода, тъй като това може да влоши изгарянето.
Студени компреси - нанесете студени, влажни компреси върху засегнатите области за 10-15 минути на няколко пъти на ден.
Охладен чай от лайка може да успокои кожата с противовъзпалителните си свойства.
Хидратация на кожата чрез **овлажняващи кремове. Внимание** - използвайте крем без алкохол, за да предотвратите изсушаване.
Хидратация на организма - **пийте много вода.**

Д-р Мария Мирова

Избягвайте слънцето - защитете изгорялата кожа от по-нататъшно излагане на слънце, докато не заздравее.
Ако се образуват **мехури, не ги пукайте**, за да предотвратите инфекция.
Лекарства за болка (ако е необходимо) като аналгин, ибупрофен или парацетамол.
При леки до умерени изгаряния може да се използва **кортикостероиден крем** за намаляване на възпалението.
Облечете свободни дрехи, които не дразнят кожата.
Не използвайте сапуни или скрабове - те могат да раздразнят кожата допълнително.
Ако изгарянето е тежко или се появят симптоми като висока температура, втрисане, объркване или силна болка, незабавно се **консултирайте с лекар**.



РЗИ – Плевен

и

д-р Мария Мирова

ви пожелават

безаварийно лято!