

tovább. Ön tudja, hány percig teheti ki a bőrét védelem nélkül a napsugárzásnak?

5 Felkészülés

Azt gondolhatjuk, hogy a testet „belülről” is fel lehet készíteni a napozásra, például répa, sütők, netán sárgabarack vagy paradicsom rendszeres fogyasztásával, esetleg béta-karotin napi adagolásával. A szakemberek nagyon örülnek ugyan a vitaminpótlás igényének, de nem tartják helyesnek, hogy valaki pusztán erre bízva bőre épségét. A leégés elkerüléséhez egyetlen kitaposott út vezet: a napon tartózkodás idejének fokozatos és elnyújtott növelése, és az említett védekezési módszerek együttes alkalmazása.

6 Csokibarnaság

Még a legelszántabb bőrgyógyász is megérti a nők vágyakozását a bronzos, netán csokibarna, csillogó bőrre. Igen, sokan azzal a szilárd elhatározással mennek nyaralni, hogy közel s távolban nem lesz barnább bőr, ha visszaérkeznek a reggel nyolctól este hatig tartó kényelmes napozásból, mindazok után, hogy addig gyakorlatilag semmit sem tartózkodtak a napon. A dicsőség átmeneti, a bőrt érő károsodás azonban maradandó, és esetenként igen sokba kerülhet. Akár az életünkbe is.

Évente három-nyolc százalékkal növekszik a melanomás betegek száma.

7 Mi bajunk lehet?

A legnagyobb veszélyt a nap ártalmas sugarai okozzák: a rövidebb hullámhosszú UVB felelős a napfénybehatás után kialakuló bőrpírért, napégésért, míg a hosszabb hullámhosszú UVA adja a barna bőrszín. Csakhogy a DNS az UV-fény hatására károsodik, és ha a szervezet a rendszeresen elszennvedett napártalom miatt már nem képes arra, hogy ezt a sérülést kijavítsa, akkor a bőr ráncosodni kezd. Ez sem öröm, de mert az ártalom az évek alatt összeadódik, ebből nagy baj lehet, sajnos még súlyos betegségek is kialakulhatnak.

8 Bőrrák = melanoma?

A bőrrák a hámsejtek rákos megbetegedése, és bár riasztóan hangzik, jól kezelhető, mert sajátosságai folytán nem ad áttétet. A melanoma a pigmentsejtekből kialakuló kór, amely ha átlépi a hám-irha határát, az esetek jelentős részében már gyógyíthatatlan. A melanoma kialakulását hetven százalékból a gének, harminc százalékban az életmód rovására írhatjuk, utóbbi kategóriába tartozik a 6. pontban említett példa is, amikor – megfelelő felkészülés és esetleg megfelelő fényvédelem hiányában – sokkhatás éri a bőrt. Ráadásul évente újabb és újabb.

Május 3.:
Euro melanoma nap
Ezen a napon számos helyen
ingyen végeznek majd szűréseket.
Információ és bejelentkezés:
+ 36 40-900-600
Honlap:
www.melanomanap.hu

9 Megelőzés

A genetikai elváltozások ellen nem sok fegyverünk van, de az életmódunkat mi alakítjuk. A már sokat emlegetett fizikai és kémiai fényvédelem mellett a rendszeres önvizsgálat sem elhanyagolható megelőzési mód, de mivel saját testünket mindennap látjuk, nem mindig vesszük észre a változást. Manapság szakemberekre és kiváló memóriájú számítógépes képképző és -elemző programokra bízhatjuk a kontrollt: válogatás nélkül minden pigmentált helyről felvételt készítenek, majd egy év múlva újra, és a kettőt összehasonlítják. A tennivalókat aztán az észlelt változások határozzák meg.

10 Mi lesz a D-vitaminnal?

A szakemberek szerint, ha hetente kétszer-háromszor nyolc percig napoztatjuk az arcunkat és az alkarunkat, az már elegendő mennyiségű napfényt D-vitamin szintéziséhez. A szolárium által kibocsátott sugárzás nem vagy csak kismértékben tartalmazza az UVB komponenst, ezért nem pótolja a természetes napfényt. (Ráadásul, egyes becslések szerint a hazai szoláriumok több mint kilencven százaléka nem felel meg az európai szabványoknak.)

A bőrgyógyász tanácsai

- A nap nem ellenség, hanem az élet forrása, amihez évezredek óta keresztül volt időnk alkalmazkodni. A naptól nem kell félni, hanem mértékletesen, a direkt, égető napsugarakat elkerülve élvezhetjük. A kifejezős, l'art pour l'art napozást veszélyesnek tartom.
- Ha mégis direkt napfényre kényszerülünk, használjunk fényvédelmet: elsősorban fizikait (ruházat, kalap) és csak másodsorban fényvédő krémeket.
- A fényvédő krém óvjon UVA és UVB ellen is. Kenjünk mindenre, ahol ér a nap, és elegendő mennyiségben, különben ezzel is csak ártunk magunknak.
- Kerüljük a szoláriumokat, itt bizonytalan összetételű sugárzás éri a bőrünket.
- Gyermekeinket különösen védjük a nap direkt sugaraitól. A barna bőrszín nem az egészség, hanem a szülői felelőtlenség jele.

FORRÁS: WWW.MELANOMABLOG.HU

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: MILD

SAKÉRTŐ: DR. HORVÁTH BÉLA WWW.MELANOMA.HU