



ZDRAVÍ A KRÁSA 01. 06. 2012

## Jaká jsou rizika opalování?

**Na základě kožního fototypu lze popsat, jakým způsobem bude kůže reagovat na sluneční paprsky. Celkem známe 4 typy, bližší informace vidíte v tabulce...**

Vůbec nejtěžší to mají od světlé typy, tedy lidé, jejichž vlasový porost je většinou blondaté nebo ryzavé barvy. V takových případech je třeba přistupovat k opalování opatrně a nepřehánět to s ním, a to i za cenu toho, že „vyjít s bílou kůží na trh“ je v létě poměrně deprimující. V tomto článku se proto dočtete ty nejdůležitější informace vztahující se k opalování.

### Poznejte svůj fototyp

Na základě kožního fototypu lze popsat, jakým způsobem bude kůže reagovat na sluneční paprsky. Celkem známe 4 typy, bližší informace vidíte v tabulce:

Fototyp	Typické znaky
I	<ul style="list-style-type: none"> <li>světlá pleť, pihy</li> <li>blond či ryzavé vlasy</li> <li>modré či zelené oči</li> <li>kůže se nikdy neopálí, jen spálí (během 2 až 10 minut)</li> </ul>
II	<ul style="list-style-type: none"> <li>světlá pleť, o něco tmavší než u fototypu I</li> <li>blond vlasy (i tmavší blond)</li> <li>modré oči</li> <li>kůže se na slunci většinou spálí (během 15 až 20 minut)</li> <li>opaluje se jen velmi pomalu</li> </ul>

III	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tmavší pleť i vlasy</li> <li>• různá barva očí</li> <li>• kůže se snadno a rychle se opaluje</li> <li>• ke spálení může dojít během 20 až 30 minut</li> </ul>
IV	<ul style="list-style-type: none"> <li>• světle hnědá pleť</li> <li>• hnědé nebo černé vlasy</li> <li>• tmavé oči</li> <li>• kůže se rychle opálí a opálení vydrží</li> <li>• ke spálení může dojít po 40 minutách</li> </ul>

U fototypu I je ještě nutno zmínit, že lidé s takovou pleťí by se neměli pokoušet opalovat, protože je to zcela zbytečné. Jejich kůže se vždy jen spálí, a tak se poškozuje. Pokud máte tento fototyp a chtěli byste mít v létě také snědou pleť, pak vám nezbyvá nic jiného, než vyzkoušet samoopalovací přípravky.

## Beta-karoten: opravdový pomocník, nebo marketingový tah?

V souvislosti s opalováním lze často narazit na reklamy propagující beta-karoten, který má být velkým pomocníkem na cestě za bronzovou a zdravě vypadající pleť. Často se však stává, že skutečné účinky na lidský organismus jsou špatně interpretovány a ty uvedené jsou zavádějící. Beta-karoten je provitamin vitamínu A, co se v přírodě stará o žluté, oranžové či žluté zbarvení mnoha organismů. Pokud je uměle vytvářen a nadměrně užíván, pak v těle páchá spíše více škody než užítku. Rozhodně nefunguje jako „urychlovač“ opalování, pouze plní svou funkci barviva, tedy zbarvuje pokožku do lehkého oranžového nádechu, který pak opticky zintenzivňuje klasické projevy opálení.

## Jak se opálit, ale nespálit?

Kůži je třeba před nadměrným slunečním zářením chránit. Nezapomínejte však na to, že po chladné zimě je nutné kůži na nenadálý přísun slunečních paprsků připravit. Opalujte se proto postupně. Nejprve pobývejte na přímém slunci jen pár krátkých minut, dále celkovou dobu navyšujte.

Na trhu jsou k dostání všelijaké přípravky určené na opalování. Hlavním ukazatelem toho, jak může při pobytu na slunci daná kosmetika pomoci, je faktor, všimněte si při nákupu také toho, zda je daný krém schopen uchránit před UVA i UVB zářením zároveň. Obecně se udává, že čím vyšší faktor, tím déle je možné být na sluníčku, aniž by hrozilo spálení. Přípravky je také možné rozdělit na základě toho, jak fungují. Existují chemické a fyzické, prvně zmiňované absorbují záření, druhé ho pak blokují. Pokud se chystáte slunit u vody, pak mimo faktoru dbejte i na to, zda se jedná o voděodolnou variantu, abyste se po každém okoupaní nemuseli znovu zdlouhavě natírat. Konkrétní hodnotu ochranného faktoru pak můžete zvolit racionálním odhadem a pročtením informací u výrobku, nebo si můžete pomoci výpočtem:

**čas v minutách, po který chcete být na slunci /děleno/ doba, kdy se vaše pokožka brání slunci sama**

Příklad tohoto výpočtu: Chcete být venku hodinu a půl, tedy 90 minut, a vaše pokožka se obvykle spálí za 15 minut.  $90 : 15 = 6$ . Ochranný faktor pro tento případ by měl být 6.

Je vcelku jasné, že fototyp I a II bude potřebovat mnohem vyšší ochranný faktor než fototyp III a IV.

- fototyp I potřebuje ochranný faktor od 15 do 50
- fototyp II potřebuje ochranný faktor od 10 do 40

- fototyp III potřebuje ochranný faktor od 5 do 30
- fototyp IV potřebuje ochranný faktor do 20

O tom, jak který přípravek bude účinkovat, nerozhoduje jen jeho složení, v němž by se měly nacházet i vitaminy (například E nebo D), ale také způsob, jakým jej vetřete do pokožky. Nejprve byste proto měli vytvořit hustou vrstvou, kterou následně rozetřete všemi směry, a to důkladně. Nezapomínejte ani na uši či špičky nosu a další opomíjená místa na těle, která jsou jinak velmi náchylná ke spálení.

## Tipy a rady - Co dělat, když se spálíte?

- Uvařte zelený čaj, nechte vystydnout a potřete jím pokožku. Ulevuje od bolesti a má regenerační účinky. Podobně uleví od bolesti odvar z heřmánku, rakytníku nebo měsíčku lékařského.
- Potřete pokožku bílým jogurtem nebo tvarohem (nejdříve vyzkoušejte na malém kousku kůže, zda nevyvolá alergickou reakci) - vytahují horkost.
- Na spálený obličej pomohou kolečka okurky, která necháme pár minut působit.
- Postižené místo potřete gelem z aloe vera. O účincích aloe vera [se dočtete zde](#).
- Na spálenou pokožku pomáhají krémy či pěny s panthenolem (čím více je obsažen, tím lépe).
- Vyhýbejte se přímému slunci dalších 5 - 7 dní.
- Užívejte vitamín C a E, které chrání před vznikem rakoviny kůže.
- Vzniknou-li praskající puchýře, natírejte je antibakteriální mastí, která zabrání infekci.
- Při těžších formách spálení kůže nebo při nevolnostech po opalování vždy vyhledejte lékaře.

## Rizika související s opalováním

Pobyt na slunci sice přispívá k psychické pohodě, ale souvisí s ním i spousta negativ. Jedním z nich je urychlení stárnutí pokožky, tedy narušení kolagenních vláken, jež způsobuje vznik vrásek. Dalšími důsledky nadměrného opalování mohou být hyperpigmentace, ztráta vody a minerálů, červené tečky. Také lidé užívající nějaké léky by se předem měli informovat u svého lékaře o vlivu slunečního záření na jejich organismus.

Nejnebezpečnějším rizikem opalování je rakovina kůže. Nádory vzniklé působením UV záření mohou být benigní (nezhoubné), ale i maligní (zhoubné). Benigní nádor vypadá podobně jako mateřské znaménko tmavé barvy, které má ostré ohraničení. Po chirurgickém odstranění benigní nádor většinou znova nenarůstá, neboť nenarušuje okolní tkáň a nevytváří tzv. metastázy, tudíž není životu nebezpečný. Naopak je tomu u maligního kožního nádoru.

### 3 nejčastější typy zhoubných nádorů na kůži:

- **Bazaliom** - hnisající či mokvající vřed, který se vyskytuje nejčastěji na hlavě, krku a v horní části trupu. Zpravidla nevytváří metastázy, ale v místě výskytu se infiltruje do okolních tkání, na něž působí destruktivně.
- **Spinaliom** - tuhý zvětšující se uzel červené barvy, jenž se může vytvořit kdekoli na kůži. Postupně se rozšiřuje a vytváří nádorovou masu vzhledu granulační tkáň. Tento typ nádoru roste rychle a může metastázovat.
- **Melanom** - nejnebezpečnější typ maligního nádoru na kůži, který se, na rozdíl od dvou předchozích typů, objevuje nejen u starších lidí, ale i u mladších osob, dokonce i dětí. Melanom je na kůži snadno rozpoznatelný už v raném stádiu, avšak při rozšíření je velmi odolný proti radioterapii i chemoterapii. Je tedy přímo životně důležité při prvním podezření okamžitě vyhledat lékaře, neboť rychlost jeho vývoje se počítá na dny až týdny. Poté napadá celý

organismus včetně mozku.



## Alergie na slunce

Alergie na sluneční záření se může projevit v jakémkoliv věku, nejčastěji však postihuje ženy mezi 20 a 40 rokem. Jde o kožní reakce vznikající v důsledku působení volných radikálů, které napadají buňky v těle. Podle typu reakce kůže rozlišujeme 4 typy alergie na slunce:

### 1. Fotoalergická dermatitida

Jedná se o neinfekční zánět kůže projevující se silným svěděním, pupínky, zarudnutím kůže, puchýřky či strupy v místě působení UV záření v kombinaci s přecitlivělostí na určitý alergen. Léčba fotoalergické dermatitidy je dlouhodobou záležitostí a je nutné vyhledat kožního lékaře.

### 2. Fototoxická dermatitida

Podobně jako u fotoalergické dermatitidy jde o reakci kůže na UV záření, v tomto případě v kombinaci se zevně nanesenými či vnitřně užitými látkami. Tento neinfekční zánět kůže se projevuje zarudnutím, puchýři provázenými horečkou a může postihnout každého, kdo užívá přípravky s přidanými chemickými látkami. Obvykle fototoxická dermatitida ustoupí po vysazení látek, které ji způsobily, v těžších případech je nutné vyhledat kožního lékaře.

### 3. Mallorca akné

Jak už je z názvu patrné, příznaky tohoto typu alergie na sluneční záření se podobají akné. Mallorca akné vzniká v důsledku působení UV záření v kombinaci s používáním kosmetických produktů, a to včetně opalovacích krémů.

### 4. Polymorfní světelná erupce

Tento typ alergie na slunce může být dán genetickou predispozicí a projevuje se především na jaře s prvním sluníčkem. Nejčastějšími příznaky jsou svědění, kopřivka a menší puchýřky vznikající 1 - 4 dny po vystavení UV záření. K vyléčení zpravidla stačí vyhýbat se pobytu na slunci a příznaky samy vymizí.