

Vše, co potřebujete vědět o opalování...a báli jste se zeptat

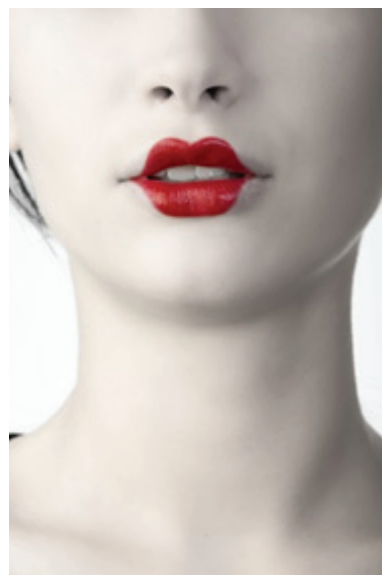


Kultura opalování a její proměny v čase

V různých kulturách a období se obliba opálené kůže lišila. Od starověku až donedávna byly ceněny ženy s alabastrovou pletí. V antickém Římě dívky svou bledost zvýrazňovaly bílou křídou. V období renesance a alžbětinské éry používaly urozené dámy dokonce make up s příměsí olova, které bělilo pokožku. Pro zvýraznění svého šlechtického původu si na tento „olověný make up“ ženy často malovaly modré žíly, které měly značit jejich modrou krev.

Bílá kůže je dodnes žádaná

Na Západě bylo dokonce až do dvacátých let minulého století vnímáno opálení jako nežádoucí. Tmavě zbarvená kůže byla asociována s lidmi z nižších vrstev, kteří často pracovali venku – s vesničany nebo služebníky. V asijských zemích lidé světlou kůží preferují i nadále, a to především u žen. Například v Číně, Japonsku, Indii a dalších asijských zemích je proto vysoká poptávka po krémech, které pokožku „vybělí“. V Indii se ale tento trend rozšířil i mezi muži – barva pleti se zde totiž pojí s příslušností ke kastě a tradičnímu rozdělení společnosti.



Revoluce ve vnímání opálení pod taktovkou Coco Chanel

Převrat ve smýšlení o bronzové pleti jako znaku chudých nastal v roce 1923, když se módní ikona Coco Chanel vrátila z dovolené na Riviéře do Paříže. Svým vzhledem tehdy šokovala okolí – její pleť byla snědá. Coco se těšila velké publicitě a když její novou odlišnost veřejnost přijala, zavedla tak nový trend. O tzv. „zdravém opálení“ však hovořili lékaři již na přelomu 19. a 20. století a své pacienty s kožními onemocněními lákali na kliniky, kde je vystavovali přímým slunečním paprskům.

Od poloviny 20. století se na trhu objevuje make up, který měl pleti dodat opálený vzhled. V roce 1960 se začal prodávat revoluční samoopalovací krém. Je však nutné podotknout, že výsledná barva pleti nebyla bronzově snědá ale spíš pomerančově-oranžová.

Co dělat, než se poprvé sluníme?

Léto se kvapem blíží a mnozí z nás se chystají na dovolenou k moři či do hor – koupání, vysokohorská turistika, opalování na pláži, zkrátka příjemně strávený čas. Pozor ale na sluneční záření! Ještě než odcestujeme za sluníčkem, je dobré nechat svou kůži (pihy či mateřská znaménka) vyšetřit odborníkem. Procento výskytu rakoviny kůže neustále roste, jeho účinnou prevencí je pravidelná kontrola pigmentových znamének a ostatních projevů na kůži. U některých druhů kožních útvarů hrozí zhoubné změny, které nejsou pouhým okem viditelné – neváhejte proto navštívit dermatologa, a to alespoň dvakrát ročně.

Čtyři základní rady:

- 1. Jezte hodně vitamínů** – především vitamín E a C zmírňuje negativní dopad ultrafialového záření na kůži, doporučuje se také užívání beta-karotenu. Doplňky stravy je nutné užívat alespoň 3 – 4 týdny před létem či plánovanou dovolenou.
- 2. Opalujte se postupně** – pokud jste se letos ještě neopalovali, postačí několik málo minut na slunci – zpočátku se ovšem vyhněte přímému slunečnímu záření.
- 3. Natírejte se včas** – opalovací krémy nepůsobí okamžitě, proto je ideální aplikovat je přibližně půl hodiny před tím, než vystavíte pokožku přímému slunci.
- 4. Používejte opalovací prostředek s UV faktorem** – nejlepší ochranu vám dodá ten nejvyšší, tedy SPF 50+ (hodnota určující násobky doby pro relativně bezpečný pobyt na slunci).

Poznejte svůj fototyp aneb opálit, ale nespálit

Pokožka každého z nás se opaluje jinou rychlostí – někdo je ihned spálený, jiný se opaluje naopak pomalu. Míra opálení zaleží i na typu naší kůže. Abychom zvolili vhodnou dobu pobytu na slunci, musíme znát svůj fototyp. V Evropě¹ rozlišujeme mezi 4 základními kategoriemi:

Fototyp	Barva pleti	Barva vlasů	Reakce kůže	Přirozená ochrana
I	velmi světlá	rusé	snadno se spálí	5 – 10 minut
II	Světlá	blond	často se spálí	10 – 20 minut

¹ Jinak ve světě existuje celkem 6 fototypů – pátým jsou arabové, šestým černoši.

III	tmavší	kaštanová	často se opálí	20 – 30 minut
IV	Tmavá	Tmavá	vždy se opálí	až 45 minut

Obecně tedy platí, že čím jsou vlasy, oči nebo pokožka světlejší, tím nižší je fototyp.

Speciální péče: Děti a části těla, které jsou na sluneční paprsky citlivější

Chraňte své ratolesti

Dětská pokožka je na sluneční záření mnohem citlivější než pokožka dospělého člověka. Dětská kůže je tenčí a pigmentace není vyvrálá. Děti do jednoho roku bychom přitom přímému slunci neměli vystavovat vůbec. Pozor musíme dávat i na odrazy slunečních paprsků od bílých ploch domovních zdí, písku a vody. Děti vždy chráníme před slunečním zářením oděvem (nejlépe s dlouhými rukávy), pokrývkou hlavy



a slunečními brýlemi. U kojenců do šesti měsíců navíc není vhodné používat ani jakékoliv opalovací prostředky – jejich pokožka je totiž nedokáže vstřebat. Kojencům navíc hrozí také snadné přehřátí, protože ještě nemají tak výkonné potní žlázy. Důležité je zároveň dbát na dostatečný pitný režim dětí, který se liší podle váhy dítěte. Mezi tekutiny přitom řadíme také ovoce nebo např. řídkou polévku.

Váha dítěte	Doporučené množství přijatých tekutin/den
Do 10 kg	Na každý kg váhy by mělo dítě vypít 100 ml tekutin.
Mezi 10 a 20 kg	Za každé jedno kilo nad 10 kg váhy by mělo dítě vypít dalších 50 ml tekutin. (Příklad: Dítě vážící 20 kg potřebuje 1,5 l tekutin.)
Mezi 20 a 30 kg	Za každé jedno kilo nad 20 kg váhy by mělo dítě vypít navíc dalších 20 ml tekutin. (Příklad: Dítě vážící 25 kg potřebuje 1,6 l tekutin.)

Citlivé části těla

Některé části těla reagují na sluneční paprsky citlivěji než jiné. Je proto potřeba je mazat krémem častěji a dbát na to, aby byly co nejvíce ve stínu.



Rty – pokud se vystavujete slunečnímu záření delší dobu, hrozí vám chronický zánět rtů a dokonce i nádory. Je tedy lepší používat ochranné přípravky. Běžně jsou dostání v podobě „tyčinek na rty“.

Oční víčka – oční víčka je potřeba chránit krémy nebo brýlemi.

Šest zásad správného slunění

- 1. Mažte se vždy, když jdete na slunce** – každý pobyt na slunci bez užití UV filtru zvyšuje riziko rakoviny kůže a zrychluje její stárnutí. Krémem se natírejte i několikrát denně (nutnost aplikovat opakovaně několikrát denně je přítom i u voděodolných krémů). Zároveň se vyvarujte pobytu na přímém slunci mezi 11. a 15. hodinou, kdy jsou paprsky nejsilnější.
- 2. Používejte pokrývku hlavy a sluneční brýle** – na přímé slunce chodte jen s pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi s ochranným UV filtrem.
- 3. Dodržujte dostatečný pitný režim** – v průběhu opalování dbejte na pravidelný přísun tekutin. Vypít bychom měli alespoň 3 litry tekutin denně.
- 4. Řiďte se podle svého fototypu** – každý typ kůže je jinak odolný vůči slunečnímu záření. Mějte vždy na paměti, do které kategorie fototypu se hodíte nejlépe a tomu uzpůsobte i svůj pobyt na slunci.
- 5. Používejte kvalitní opalovací přípravky** – ultrafialové záření se skládá z UVA a UVB paprsků. Jen výrobky s ochranou proti oběma dohromady mají ten správný účinek. UVA paprsky nehřejí, ale pronikají hluboko do kůže, kde mohou způsobit změny v buňkách, které vedou ke vzniku nádorů, vrásek a pigmentových skvrn. UVB paprsky mohou způsobit spálení kůže, puchýře a vyrážky.
- 6. Nezapomínejte na odražené sluneční paprsky** – pokud se koupeme ve vodě, působí na nás paprsky přímého slunce, ale i paprsky odražené od vodní hladiny. V bezpečí nejsme ani na souši. Bílé stěny domů fungují jako pomyslné zrcadlo, přes které se sluneční záření snadno odrazí. Je tedy důležité chránit se neustále.



Vyvarujte se přímému slunečnímu záření pokud:

- máte citlivou pokožku – ta se může se projevit tzv. fotosenzitivní reakcí (vyrážky, puchýře, červené skvrnky);
- užíváte léky, které zvyšují citlivost na slunce (např. antibiotika tetracyklinového typu, cefalosporiny, antidiabetika, antihistaminika, antirevmatika, psychofarmaka, léky na srdce);
- pozor při užívání hormonální antikoncepce (může způsobit hormonální pigmentace, tzv. melasma);
- těhotenství (vlivem hormonálních změn může vzniknout tzv. melasma);
- trpíte infekčním onemocněním;
- máte na těle větší počet pigmentových znamének nebo se v rodině vyskytl zhoubný nádor melanom.

Mýty a fakta o opalování

1. Ve stínu se nespálím X

Před slunečními paprsky nejsme v bezpečí pod slunečníkem, ani když je zataženo. Skrze mraky proniká až 80 % slunečního záření.

2. Aloe vera zklidňuje spálenou pokožku ANO

Šťáva z listů Aloe vera zmírňuje bolest popálené pokožky a zároveň urychluje její hojení.

3. Obklady ze studeného bílého jogurtu zmírňují spáleniny ANO

Pokud nemáte po ruce žádný přípravek po opalování či na spáleniny, zkuste si načervenalá místa na pokožce natírat studeným bílým jogurtem nebo tvarohem. Jogurt pokožku zklidní a zchladí.

4. **Betakaroten výrazně zlepšuje opalování X**

Betakaroten je doporučován v letním období. Působí jako antioxidant, odstraňuje z těla volné kyslíkové radikály. Nesmí se ho užívat hodně – pokud je dávka překročena, zbarví se kůže do žlutohněda.

5. **Kůže se dá na opalování „natrénovat“ v soláriu ČÁSTEČNĚ**

Nízkými dávkami UV záření lze kůži připravit na to, aby se nespálila. Opalování v soláriích je ovšem nebezpečné z důvodu škodlivosti UV záření.

„Je široce rozšířen omyl, že opálení získané v soláriu chrání kůži před spálením při letním pobytu na slunci. Ve skutečnosti toto opálení poskytuje ochranu srovnatelnou s nízkým ochranným faktorem (SPF 2 až 3). Dříve bylo mylně rozšířeno tvrzení, že UV záření imunitu posiluje – opak je ale pravdou. Výrazná dávka UV záření může oslabit imunitní systém a zvýšit riziko infekčního onemocnění.“

MUDr. Lucie Růžičková Jarešová, klinika Zámeček Malvazinky (součást Rehabilitační kliniky Malvazinky)

Pobyt na sluníčku s sebou nese i riziko spálení kůže. Popáleniny jsou nejen nepříjemné, ale i zdraví nebezpečné.

Popáleniny prvního stupně

Pokud se na slunci zdržíme natolik dlouho, že nám pokožka několik hodin po opalování zrudne, je na dotek citlivá (pálí a je bolestivá), máme popáleniny prvního stupně. Jejich léčba trvá v rozmezí několika dnů po několik týdnů.

- ✓ Na postižená místa přikládejte chladivé obklady, potírejte chladícími a zvlhčujícími krémy.
- ✓ Užívejte speciální krémy na popáleniny (vhodnější jsou ve spreji, zamezíte většímu podráždění pokožky při roztírání).

Popáleniny druhého stupně

Při druhém stupni popálenin od slunce je kůže hloubkově postižena, na popálených místech se objevují puchýře a otoky. Léčba trvá delší dobu než u popálenin prvního stupně a je zapotřebí navštívit lékaře.

- ✓ Nikdy nepropichujte vzniklé puchýře, voda v nich vzniklá má léčivé účinky, navíc hrozí riziko zanesení infekce.
- ✓ Na rány přikládejte ledové obklady.

Co dopřát naší pokožce po opalování

Každý pobyt na přímém slunci kůži a UV záření vysušuje pokožku, způsobuje její rychlejší stárnutí, vznik vrásek, pigmentací, kožních výrůstků nebo znamének. Po opalování je proto nutné kůži především dostatečně hydratovat. Ke zlepšení stavu kůže mohou pomoci také některé metody estetické a korektivní dermatologie. Aplikace výplňových materiálů, botulotoxinu vede k redukci vrásek; pigmentace (neboli melasma) bývá řešeno nejčastěji aplikací ovocných kyselin neboli chemického peelingu. Pro stimulaci syntézy kolagenu je možné využití tzv. mezoterapie nebo laserového ošetření.

