



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 12. 7. 2022 | redakce Vím, co jím

Jak se chránit před sluncem aneb Opalování s rozumem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-se-chranit-pred-sluncem-aneb-Opalovani-s-rozumem__s10012x20334.html

Slunce k životu potřebujeme. Pobyt na sluníčku nám přináší dobrou náladu a psychickou pohodu, navíc jsou jeho paprsky nezbytné pro naše tělo při tvorbě vitamínu D, významného pro správnou funkci imunitního systému a stavbu kostí a zubů. Na druhou stranu s sebou sluneční záření přináší i rizika, a proto je dobré vědět, jak se sluníčku při opalování správně vystavovat.



Rizika, která s sebou sluneční paprsky přináší, nejsou zanedbatelná. Dopady záření se mohou projevit v podobně sluneční alergie, vzniku pigmentových skvrn, urychlují stárnutí pokožky a v dlouhodobém horizontu se může rozvinout i rakovina kůže. Proto je důležité používat při pobytu na sluníčku vhodné

opalovací přípravky.

UV záření - riziko tvorby vrásek i rakoviny kůže

Slunce vyzařuje široké spektrum záření. Složka, která nás v souvislosti s opalováním nejvíc zajímá, je **ultrafialové (UV) záření**. UV záření má tři složky: **UVA, UVB a UVC**.

Zatímco UVC záření blokuje ozónová vrstva, UVA a UVB dopadají na Zemi a ovlivňují naši kůži. Přírozenou obrannou reakcí kůže proti UV záření je **tvorba pigmentu melaninu**, který snižuje energii záření tím, že ji pohltí a rozptýlí. **Navenek se vytvořený pigment projeví zhnědnutím kůže, tedy opálením.**

UVA záření proniká hluboko do kůže, konkrétně do dermis, ve které jsou uloženy různé druhy vláken, zodpovědné za pružnost pokožky. Při dlouhodobém působení UVA záření na kůži pak dochází k urychlení jejího stárnutí - kůže ztrácí elasticitu, dříve se tvoří vrásky, dělají se pigmentové skvrny. A v dlouhodobém horizontu hrozí také rozvoj výše zmíněné [rakoviny kůže](#).

Nejnápadnější akutní reakcí kůže na UVB záření je její zánět spojený se

zarudnutím/zčervenáním, napětím, bolestí a přehřátím. Snažte se tomuto začervenání vyvarovat, protože jeho opakovaný výskyt je spojen právě se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny kůže. Chraňte se před UVB zářením, i když se „dobře opalujete“. Začervenání se objeví i na vaší kůži, jen bude překryto intenzivní pigmentací.

Ochrana mechanická i kosmetická



Z výše zmíněných důvodů je důležité chránit svou kůži jak před UVA tak před UVB zářením. Základem je ochrana mechanická. To znamená především výběr vhodného oblečení, pokrývky hlavy, dále [slunečních brýlí](#) s kvalitním UV filtrem. Nemělo by se vystavovat slunci mezi 10 a

15 hodinou. V tuto dobu raději pobývejte ve stínu. Vedle mechanické ochrany nikdy nezapomínejte ani na ochranu kosmetickou. **Používejte opalovací přípravky s ochranou proti UVA i UVB.**

- aplikaci přípravku opakujte **několikrát denně v závislosti na použitém faktoru a aktivitě** (při koupání nebo zvýšeném pocení je potřeba mazat se častěji)
- přípravek **roztírejte rovnoměrně** (nezapomínejte ani na taková místa jako jsou nártý)
- nanášejte **dostatečné množství přípravku** – na tělo - 6 kávových lžiček (cca 30 g), na obličej - 1 kávová lžička (cca 5 g)
- citlivá místa s jizvami, akné, mateřskými znaménky či pigmentovými skvrnami chraňte zásadně **ochranným faktorem 50+**

Kolem opalování existuje řada mýtů. Jedním z nich je, že pokožka opálená ze solária je odolná vůči sluníčku a nemusí se již používat opalovací krém. Ochranný prostředek používejte vždy bez ohledu na předchozí návštěvu solária.

Ochrana před UVA zářením

Než si koupíte opalovací přípravek, ujistěte se, že chrání i před UVA zářením. Pokud přípravek chrání před UVA zářením, musí být na obale označen **symbolem UVA v kroužku**.

Na krabičce je možné nalézt údaj o tzv. **kritické vlnové délce**, která je určující

pro UVA ochranu. Čím je tato hodnota vyšší, tím je přípravek kvalitnější.
Optimální hodnota je 370 nm.

Ochranný faktor neboli SPF



Označuje **míru ochrany před UVB zářením**. Jedná se o násobek času, o který oddálíme vznik zčervenání kůže. Zjednodušeně řečeno, faktor 10 nám říká, že přípravek prodlouží náš pobyt na slunci desetkrát při vzniku stejných škod (začervenání).

Ochranný faktor 50 prodlužuje pobyt na slunci padesátkrát, neposkytuje však pětikrát vyšší ochranu než faktor 10. Při výběru konkrétního ochranného faktoru je potřeba vždy respektovat fototyp daného jedince a místo, kam budete na slunci pobývat.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Lekarnickekapky.cz, Benu.cz, Lekarna.cz

[opalovací krém](#) [opalování](#) [rakovina kůže](#) [sluneční brýle](#) [sluneční záření](#) [SPF](#) [UV](#)
[záření](#) [zdravá pokožka](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz