



Sunčanje

Ljudi različito podnose sunčanje, ovisno kojem genetskom tipu pripadaju. Neki dobiju lijepu bronzanu boju kože, a drugi (po)crvene, pa još dobiju i bolne opekotine. Oni su u pravilu osjetljivije, svijetlije osobe. Njima se, kao i osobama koji imaju mnogo mladeža po koži, preporučuje veliki oprez pri sunčanju.

Uzroci lijepoj bronzanoj boji kože i neugodnom crvenilu i opekotinama su isti: nevidljivi, *ultravioletni zraci (UV)* sunčevog spektra koje odlikuje jako kemijsko i fiziološko djelovanje na kožu. Djeluju i na njen pigment (fiziološku tvar) koji mijenja boju kože. Ona postaje mrkija, smeđa, i njome sprečava dublji prodor *UV zraka u tkivo*. Novi pigment se stvara duže, oko 48 sati, pa se količina apsorbovanih sunčevih zraka u tkivu vidi tek kasnije. Kao i crvenilo i opekotine, nažalost! Potreban je oprez i znanje.

Postoje dvije vrste UV zraka: UV-A i UV-B zraci. UV-A zraci izazivaju tamnjenje pigmenta u koži, a UV-B uvećavaju njegovu količinu. Koža postaje deblja i izdržljivija. UV-B su jači i odgovorniji za opekotine. Obje utiču na nastanak sunčevog ekcema i, ponekad, na prerano naboranje, starenje kože lica i vrata. Sunčani intenzitet nije isti cijelom dužinom dana. Najjači je između 11 i 15 sati kada je sunce okomito nad zemljom. Ako ste u to vrijeme na pješčanoj plaži čiji svijetli pijesak reflektira, odbija a ne upija sunčeve zrake, morate biti krajnje oprezni. Opasnost je velika!

Najbolja zaštita od sunčevog štetnog djelovanja su odjeća i hladovina. Ako na sebi imate pantalone ili suknju i majicu, stavite još na glavu ljetni šešir. Najbolji način da pocrnite, a ne izgorite, je boravak u hladovini. Lišće drveta ili platno tende upijaju u sebe sunčeve zrake. Ako ste u kupaćem kostimu, nanesite na kožu debeo sloj kreme za sunčanje, tanak ne pruža dobru zaštitu. Krema štiti od UV-B zraka. Broj 2 na njoj označava zaštitni faktor, smanjeno djelovanje UV-B zraka za 50%.

Zaštitni faktor 8 smanjenje za 87%, a 16 štiti 94%. Znači, duplo veći faktor ne znači automatski i duplo veću zaštitu. Stoga, obratite pažnju na upisani broj faktora zaštite i izaberite željeni.

Sunčajte se postepeno i polahko. Prve dane boravka na moru provodite kratko na plaži i lagahnije obučeni. Postepeno produljujte vrijeme na plaži. Ako se, ipak, dogodi da izgorite, napravite obaveznu pauzu u sunčanju od 2-3 dana. Za ublažavanje bola koristite obloge od hladne vode sa dodatkom sode-bikarbone. Kupite Jecogal kremu, ili nešto slično, i razmažite je oprezno po opekotinama.

Sunčanje i kupanje u moru čine kožu suhljom, pa joj treba pomoći *mlijekom* i *losionom za kožu* da joj nadoknadimo izgubljenu prirodnu vlažnost i masnoću.

Od boljeg - bolje !

Pomaže epitelizaciju kože odnosno regeneraciju potkrovnog epitela. Upotrebljava se kod opekline, suhe kože i svim drugim slučajevima u kojima se želi postići epitelizacija i brže cijeljenje površinskih rana.

JECOGAL
KREMA ZA OPEKLINE I SUHU KOŽU

JECOGAL
KREMA ZA OPEKLINE I SUHU KOŽU

<http://www.apoteke-sarajevo.com/v>

Pomaže epitelizaciju kože i regeneraciju potkožnog tkiva



Ako želite saznati nešto više

o ovoj ili o drugim važnim temama za Vaše zdravlje i život,
obratite se apotekarima u našim apotekama
ili

Službi za stručno-informativne poslove i razvoj,
Sarajevo, Čekaluša 38, tel.: ++387 33 45 55 51 i 20 79 66