

# Bőrünk védelme a legfontosabb

**Mindig gondoljunk a bőrünkre. Nyáron ne csak a vízparton jusson eszünkbe a bőrünk védelme, hiszen az UV-sugarak bőrrákot okozhatnak és öregítik a bőrt.**

**CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE**  
KISS ANNA

Az egyre nyáriasabb idő sokakat a szabadba csalogat, azonban többen megfeledkeznek a fényvédelemről és súlyos napégést szenvednek. Pedig bizonyos nem melanoma típusú bőrrákok és a melanoma kialakulásában az UV-sugárzás a legfontosabb környezeti tényező, hangsúlyozta Baltás Eszter, a Szegedi Tudományegyetem Szent-Györgyi Albert Klinikai Központ Bőrgyógyászati és Allergológiai Klinika dermatoonkológiai részlegének vezetője.

## **BŐRDAGANATOT OKOZHAT AZ UV**

– A bőrünket érő ultraibolya sugárzás kétséget kizáróan hangsúlyos a bőrdaganatok kialakulásában, azonban nem vonható felelősségre önmagában. A daganatok keletkezését számos más dolog is befolyásolja, mint például a bőrtípus vagy a genetikai hajlam – hangsúlyozta.

Baltás Eszter rámutatott, a napfény hasznos vagy káros voltával kapcsolatos viták vég nélküliek. – Tudjuk róla, hogy a napozási szokásaink nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy a bőrrák előfordulása meredeken nőtt az elmúlt 5 évtizedben a kaukázusi populációban. A D-vitamin-raktárak feltöltésére hivatkozva ne napozunk órákon át, a vitamint bevihetjük a szervezetbe táplálék vagy vitaminkészítmények formájában is. A rendelkezésre álló adatok alapján a napfény tekintetében legfontosabb a mértékletesség és a kellő egyensúly megtalálása – tanácsolta.



**A patikában érdemes beszerezni a fényvédőt.** FOTÓ: DREAMSTIME

## **BŐRÖREGEDÉS, PIGMENTFOLTOK**

Az onkológiai részleg vezetője elmondta, a bőr öregedését is elősegíti az UV-fény. Ráncosodáshoz vezet, valamint szerepet játszik a bőrön maradó éré- és pigmentfoltok létrejöttében.

– A bőrdaganat kialakulásának a rizikóját és a bőr öregedését fényvédelem alkalmazásával mérsékelni lehet. A fizikai fényvédelem, vagyis sapka, ruha viselése és az árnyék keresése mellett a magas faktorszámú, a 30+ és 50+ fényvédők javasoltak. A legmagasabb védelem azoknak kell, akik a világosabb bőrtípusba tartoznak, sok anyajegyük van, a gyermekeknek, illetve akiknek korábban bőrdaganata volt, vagy autoimmun betegségben szenvednek és az immunrendszert gyengítő gyógyszereket szednek – részletezte a legfontosabb tudnivalókat.

## **A KRÉM A LEGJOBB**

A szakember szerint elsősorban a patikában érdemes beszerezni a fényvédő készítményeket, melyek változatos formában érhetőek el: krém, gél, tej és spray. Baltás Eszter a krémet preferálja, melyekből már olyan is létezik, amelyet vizes bőrre is felkenhetünk. Szerinte széles spektrumú, UVA és UVB ellen is védelmet nyújtó készítmény választása javasolt. – Legalább 2 évőknálnyi mennyiséggel kell az

egész testfelületet bekenni 30 perccel azelőtt, hogy napfény éri a bőrt. A készítményt 2 óránként, illetve úszás után meg kell újítani. Ne feledkezzünk meg a fényvédelemről szabadterén végzett munka, kertészkedés, túrázás és sportolás esetén sem – figyelmeztetett.

## **A SZOLÁRIUM SEM JÓ**

Úgy véli, sokan nincsenek tisztában azzal, hogy UV-sugarak vannak a szoláriumokban is. Egy európai felmérés szerint Magyarországon igen magas a szoláriumhasználat, dobogósak vagyunk. Bőrgyógyászként a szoláriumozást messzemenően ellenzi Baltás Eszter.

## **ÓVAKODJUNK A LEÉGÉSTŐL**

Továbbá a leégésre is felhívta a figyelmet. – Ismert tény, hogy több mint 5 napégést követően a melanoma rizikója átlagosan megkétszereződik. Jelenleg nem ismert olyan módszer, amely „felkészíti” a bőrt a nyári erős napsugárzásra. Nem javasolt a nyári szezon előtt a szolárium használata sem, mert nem előzi meg a napégést, használata viszont növeli a bőrrák rizikóját – ismertette. Baltás Eszter docenstől arról is érdeklődtünk, hogy hogyan alakul a fényvédelem a jövőben. Megtudtuk, hogy a kutatók szájon át szedhető fényvédő fejlesztésén is dolgoznak, azonban jelenleg teljes biztonságot nyújtó tabletták még nem léteznek.