**Przygotuj skórę na spotkanie ze słońcem**

Przed nami pierwsze naprawdę słonecznie i ciepłe dni. Jak przygotować skórę na spotkanie z promieniowaniem UV? Czemu ono jej zagraża? Jakie filtry UV stosować? Co zrobić, gdy dojdzie do poparzenia? Jakie zabiegi wykonywać? O tym mówi doktor Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta.

Słońce może działać dobroczynnie. Dzięki niemu w naszym organizmie wytwarzana jest cenna witamina D3, która chroni nas przed krzywicą i osteoporozą, do tego działa antydepresyjnie i wspomaga odporność. Poza tym sprzyja odchudzaniu, nie tylko dlatego, że latem bardziej o siebie dbamy, ale również dlatego, że wyższa temperatura otoczenia poprawia przemianę materii. Niestety pomimo tego, że słońce ma wiele zalet, potrafi również działać mocno destrukcyjnie.

Dr Marek Wasiluk, Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta twierdzi, że na „majowe słońce” należy wyjątkowo uważać. - *Teraz promieniowanie UV będzie wyjątkowo duże – dla niektórych może to zaskakujące, ale nawet silniejsze niż w sierpniu, kiedy dzień jest już krótszy niż w maju. Poza tym słońce jest dla nas wyjątkowo mocne w pierwszych dniach letnich dni. Gdy nie jesteśmy jeszcze opaleni, nasza skóra jest jeszcze bardzo bezbronna i narażona jest bardziej na destrukcyjny wpływ promieniowania.*

**Jak działa promieniowanie UV?**

Jeszcze do niedawna sądzono, że szkodliwe jest jedynie promieniowanie ultrafioletowe, ale najnowszej badania pokazują, że naszej skórze szkodzi nie tylko UV. Powszechnie wiadomo, że UVA powoduje wytwarzanie w skórze wolnych rodników, które powodują miedzy innymi destrukcję włókien kolagenowych i elastyny, UVB jest mutogenne, wywołuje rumień i w głównym stopniu jest odpowiedzialne za poparzenia słoneczne, zagraża też nie tylko urodzie, ale i zdrowiu, gdyż może powodować raka skóry. Promieniowanie UVC, chociaż najgroźniejsze, na szczęście do Ziemi praktycznie nie dociera (chroni nas przed nim warstwa ozonowa). Ale promieniowanie ultrafioletowe jest tylko jednym z rodzajów promieniowania słonecznego. Słońce wysyła również promieniowanie podczerwone i światło widzialne gołym okiem.

Dr Marek Wasiluk z warszawskiej kliniki L’experta tłumaczy, że udowodniono, że te rodzaje promieniowania, którymi się wcześniej nie przejmowano, szkodzą skórze w równym stopniu. *– Destrukcyjny wpływ na skórę ma nie tylko UV. Okazuje się, że odpowiada za nie promieniowanie słoneczne całościowo, a więc zarówno promieniowanie ultrafioletowe (to tylko około 10 proc. całego promieniowania słonecznego), podczerwone (aż 50 proc. całego promieniowania), jak i światło widzialne (ok. 40 proc. całego promieniowania). Są jednoznaczne dowody na to, że cała energia słońca przyspiesza procesy starzenia się skóry. Oznacza to, że tak naprawdę wpływ UV, jako głównego szkodliwego czynnika, którego jest w promieniowaniu najmniej, był demonizowany, a szkodliwość innego promieniowania pomijana i lekceważona. Dzieje się tak zapewne dlatego, że za oparzenie słoneczne jest odpowiedzialne UVB, i wiele osób uważa, że jeśli nie doszło do poparzenia słonecznego, to dawka „słońca” była bezpieczna. Niestety nie jest to prawda! Nawet bez poparzenia, stosując filtry chroniące przed UVA and UVB nie zapobiegamy negatywnemu wpływowi słońca na starzenie skóry (poprzez inne rodzaje promieniowania słonecznego). Na przykład promieniowanie podczerwone jest zamieniane w dużym stopniu na ciepło przyspieszające proces starzenia.. Doskonale można to zaobserwować oceniając skórę rąk na przykład piekarzy, których skóra jest często bardziej zniszczona na przedramionach niż na twarzy, właśnie od promieniowania podczerwonego emitowanego przez piec. –*

**Unikaj opalania się**

Choć według obecnych kanonów opalone ciało jest atrakcyjne, to niestety, ale starzeje się ono o wiele szybciej. Opalenizna to obrona organizmu przed promieniowaniem UV. Kiedy wystawiamy się na słońce, melanocyty (komórki znajdujące się w skórze) zaczynają produkować znacznie więcej melaniny – naturalnego barwnika odpowiedzialnego za zatrzymywanie promieniowania słonecznego. Opalenizna jest więc naturalnym procesem ochronnym skóry przed wnikaniem promieniowania w nią. Oczywiście jeśli opalamy się zbyt często i długo, naturalna ochrona przestaje być wystarczająca. W taki sposób ciało pokrywa się ładnie wyglądającym brązem, ale jednocześnie zaczynają zachodzić w nim procesy niszczące skórę, bo wytwarzane pod wpływem UVA wolne rodniki burzą strukturę tkanki. Skóra staje się cieńsza, mniej jędrna oraz wysuszona. Pojawiają się na niej z czasem także zmarszczki.

Mogą tworzyć się również przebarwienia. Powstają gdy praca melanocytów staje się w niektórych miejscach na ciele wadliwa. Widać wówczas, że w skóra staje się tam zdecydowanie ciemniejsza. Przebarwienie jest więc namiarem patologicznie wytworzonego barwnika, która odłożyła się miejscowo w naskórku. Objawia się ono, jako ciemniejsza plama o różnej rozległości i nieregularnym kształcie.

Dr Marek Wasiluk z kliniki L’experta na podstawie swojego wieloletniego doświadczenia w leczeniu przebarwień uważa, że są one niestety zwykle są bardzo trudne do usunięcia. - *Wynika to z faktu, że barwnik ciągle jest produkowany i stale wadliwie kumuluje się w takim miejscu w naskórku. Problem wynika ze złej pracy melanocytów, które pod wpływem różnych czynników stają się nadreaktywne. Nie wystarczy więc zadziałać na sam objaw. Nawet jeśli uda nam się usunąć przebarwienia, bardzo często one wracają. Aby naprawdę skutecznie je wyeliminować, należy przede wszystkim odpowiednio wyregulować niewłaściwe działanie melanocytów, tak aby zaczęły wytwarzać melaninę w odpowiedniej ilości i dopiero wtedy usunąć namiar nagromadzonego pigmentu. Warto więc przed przebarwieniami się chronić ograniczając eskpozycję na słońce*. – wyjaśnia.

**Jak się chronić przed promieniowaniem?**

Jedyną skuteczną ochroną przed szkodliwym promieniowaniem UV są kosmetyki z filtrami. Jak podkreśla dr Marek Wasiluk bardzo ważne jest, aby wiedzieć, że filtry SPF chronią nas jedynie przed promieniowaniem UV. - *To jedynie fragment, bo ok. 10 procent całego spektrum promieniowania słonecznego. Nie chronią przed wspomnianym promieniowaniem podczerwonym i widzialnym, które również niszczą skórę*. *To, że filtry SPF nie chronią nas całkowicie przed słońcem, nie znaczy, że mamy ich nie używać! Koniecznie używajmy, ale pamiętajmy jednocześnie, że to częściową ochrona! -*

Rodzaj filtra też ma znaczenie. Przechodząc do wyboru dobrego filtra należy wiedzieć, że mamy podział na filtry mineralne oraz chemiczne. Filtry chemiczne pochłaniają promieniowanie UV i zmieniają go w nieszkodliwą energię cieplną, natomiast filtry mineralne odbijają lub rozpraszają promieniowanie słoneczne. Choć kosmetyki z filtrami chemicznymi mają lepszą konsystencję, to mają również więcej związków drażniących, dlatego według naszego specjalisty warto wybrać te mineralne.

- *Co ciekawe kosmetyki z filtrem nie do końca chronią też przed przebarwieniami. Wynika to z faktu, że hamują one tylko promieniowanie UV. Nie ma filtrów chroniących przed promieniowaniem widzialnym i podczerwonym, które również wywołują przebarwienia. Co gorsza, filtry chemiczne mogą też zadziałać w druga stronę, czyli mogą predestynować do tzw. przebarwień pourazowych, ponieważ zdarza się, że w swoim składzie mają składniki, które są drażniące dla skóry. Jeśli tak się zadzieje, że skóra zostanie podrażniona, a następnie wystawiona na słońce, to paradoksalnie ten system ochronny, zamiast zapobiec, może zastymulować skórę do wytworzenia przebarwienia –* wyjaśnia dr Marek Wasiluk.

Mitem jest to, że używanie filtrów z jak najwyższą wysokością SPF np. 50 lub więcej bardziej nas chroni przed promieniowaniem UV. - *Filtr SPF 50 oznacza, że możemy 50 razy dłużej przebywać na słońcu, niż moglibyśmy być bez ochrony. Filtr o faktorze 30 będzie tak samo mocno chronił naszą skórę jak o faktorze 50 tylko krócej! Trzeba więc częściej go nakładać w ciągu dnia* – tłumaczy specjalista kliniki L’experta.

Należy pamiętać, że nie wszystkie kosmetyki ochronne są wodoodporne. Uważajmy więc, gdy spędzamy czas nad wodą. Poza tym nawet te, które mają taką właściwość, po dłuższym czasie przebywania na plaży wycierają się, gdy leżymy na piasku czy wycieramy się ręcznikiem. Wtedy ich ochrona słabnie. Należy tego pilnować i regularnie powtarzać czynność nakładania filtra, aby był on skuteczny.

Warto zaznaczyć też, że wiele osób korzysta z kremów ochronnych głównie latem, na plaży, podczas wakacji. Jest to nieprawidłowe, ponieważ nasza skóra na promieniowanie UV jest narażona przez cały rok. Dlatego warto zabezpieczać skórę niezależnie od pory roku i miejsca, w którym się przebywa.

**Gdy dojdzie do poparzenia**

Dr Marek Wasiluk zaznacza, że w przypadku pojawienia się poparzenia słonecznego pierwszym bardzo ważnym krokiem jest jak najszybsza reakcja i schłodzenie skóry najlepiej chłodną wodą. *- Preparatami, jakie następnie możemy stosować, które pomogą przynieść ulgę są wszelkiego rodzaju żele hydrożelowe i kompresy schładzające. Wszelkie domowe sposoby radzenia sobie z poparzeniami, typu okłady z kefiru, maślanki, czy ogórków będą wspomagały pierwszy etap, czyli chłodzenie skóry. Dzięki nim można złagodzić ból i uczucie pieczenia. Raczej nie będą wspomagały jej regeneracji. Równie dobrze można zastosować po prostu chłodną wodę lub kompres. Na etapie regeneracji i gojenia się skóry może pomóc aloes, który nawilża skórę lub nagietek, który koi skórę i wspomaga zlikwidować stany zapalne. -*

W kolejnym kroku należy o taką poparzoną, a więc uszkodzoną i przesuszoną skórę zadbać. Można pomóc jej w regeneracji i należy chronić ją przed dalszymi podrażnieniami słonecznymi. *- Wspomagać jej gojenie będą wszelkie preparaty z witaminą E, które łagodzą podrażnioną skórę i dodatkowo nawilżają ją i działają przeciwzapalnie. Oraz preparaty z witaminą B5, a więc D-panthenol, który wpływa na przyspieszenie podziałów komórek, a więc stymuluje naturalne procesy regeneracyjne, a dodatkowo ma działanie przeciwzapalne i poprawia nawilżenie skóry. Warto też sięgnąć po maści z kwasem hialuronowym poprawiającym poziom nawilżenia naskórka. Dobroczynne będą również preparaty lekko natłuszczające, na bazie naturalnych składników np. lanolin –* wyjaśnia lekarz.

Po poparzeniu i w czasie gojenia się skóry nie używamy, żadnych preparatów dodatkowo przesuszających i podrażniających skórę. Absolutnie unikamy wszelkich kosmetyków z witaminą C, z retinolem. Nie stosujemy, żadnych peelingów. Nie można jej wystawiać także na dalsze promieniowanie UV. Niestety na taką podrażnioną skórę niekorzystnie będą działały filtry UV – będą ją niepotrzebnie podrażniać, więc koło się zamyka. Lepiej więc ograniczyć ekspozycję na słońce.

**Na jakie substancje i zabiegi należy uważać?**

Jak mów dr Marek Wasiluk latem nie stosujemy kosmetyków z retinolem, ani żadnych zabiegów drażniących skórę. – *O tej porze roku ze względu na silne promieniowanie UV nie wykonujemy zabiegów typu mikrodermabrazja, peelingi chemiczne, czy ablacyjny laser frakcyjny. Uważajmy też na niektóre zioła, w tym szczególnie dziurawiec. Uczulenie na słońce mogą powodować również olejki, w tym te używane do produkcji perfum. Przede wszystkim uważamy jednak na słońce w przypadku stosowania leków (niektórych antybiotyków, leków przeciwbólowych, leków stosowanych w leczeniu alergii, niektórych psychotropów), a także przy antykoncepcji hormonalnej lub hormonalnej terapii zastępczej*. -

**Jakie zabiegi stosować?**

Nie ma niestety zabiegów chroniących przed promieniowaniem UV. Jak mówi dr Marek Wasiluk zabiegiem profilaktycznym częściowo chroniącym przed powstawaniem przebarwień jest pulsacyjna rf mikroigłowa, która regeneruje skórę na poziomie połączenia naskórka ze skórą właściwą i blokuje granicę między nimi. W ten sposób wzmacnia prawidłowe funkcjonowanie melanocytów i zapobiega powstawaniu przebarwień, a także ich nawrotom oraz wspomaga terapię leczącą przebarwienia. Inną metodą usprawniającą pracę komórek skóry i wspomagającą radzenie sobie ze zgubnym działaniem promieniowania UV jest osocze bogatopłytkowe. Jest ono jak paliwo, które usprawnia działanie komórek skóry, przyśpiesza ich działanie przez co mogą sobie lepiej razić z destrukcyjnym wpływem słońca.

----

Informacje o ekspercie:

Dr Marek Wasiluk ‒ właściciel warszawskiej kliniki L’experta (www.lexperta.pl). Autor eksperckiego bloga www.marekwasiluk.pl i książek pt. „Medycyna estetyczna bez tajemnic” oraz „Młodziej. Anti-age. Jak wyglądać pięknie i naturalnie.”