

## Napozás: halálos divat?

Az óvatosság, a megfelelő fényvédelem életet menthet

**A tartalom elérési útvonala (URL):**  
<http://www.hazipatika.com/articles/week/?id=153>

**Különösen a gyerekeket kell nagyon védeni a nap ártó sugaraitól: a bőrünk "nem felejt" - az ártalmak mintegy összeadódnak és később esetleg bőrrák kialakulásához vezethetnek.**

### Napimádók



Napozni jó - pihenni, behunyt szemmel élvezni a napsugarak simogatását, ahogy a bőrünk finoman átmelegszik, és az sem baj, ha az oldott nyugalom egy kis szunyókálásba vezet át - alig van, aki ne élvezné az áldásait. Egyeseknél valóságos szenvedéllyé is vált - mindannyian ismerünk olyanokat, akik, ha tehetik, májustól szeptemberig minden szabad idejüket vízparton, egy szál törülközőn hasalva töltik, hogy elérjék és meg is tartsák a kívánatos bronzbarna bőrt. A napimádók képesek kánikulában, délidőben heverni akár a pesti Duna-part ötvenfokos betonján is, hogy még a víztükréről visszaverődő, szóródó fény se vesszen

kárba. Elméleteket is hallhatunk tőlük: a napozás egészséges, segíti a szervezet D-vitaminhoz jutását, a barna bőr az egészség jele, a szépséghibákat is jótékonyan takarja, stb. Ebben persze van igazság, de még a megszállottaknak is tisztában kell lenniük azzal, mit kockáztatnak! Olvasson a témáról részletesebben is Egészség nyáron rovatunkban!

### A bőrünk védekezik

Az egészségre azok a sugarak veszélyesek, amelyek kívül esnek a vöröstől az inbolyáig terjedő, látható tartományon - innen a nevük, ibolyántúli, ultraviola. Ezek nem ionizáló típusú sugarak, vagyis nem radioaktívak, de az általuk közölt energia révén hatnak a szervezetre. A 280 és 400 nanométer közötti hullámhosszú sugárzást két sávba sorolják a szakemberek, az UV-A a 320 nanométer fölötti, az UV-B a 320 nanométer alatti UV tartomány. A különbséget műszerek nélkül természetesen nem tudjuk érzékelni, hacsak nem a bőrünk reakcióján keresztül. A bőr színeváltozását az UV-sugárzás elleni védekezőmechanizmus okozza. A kültakaró legfelső rétegében lévő pigmentsejtek ugyanis egy festékanyag, a melatonin termelésével válaszolnak az ártalmas sugárzásra. A melatonin elnyeli a sugárzást, és ezzel megvédi az alsóbb, érzékenyebb bőrrétegeket. Onnan lehet tudni, hogy A vagy B típusú sugárzás érte-e a bőrünket, hogy az UV-A gyors, de hamar megkopó barnulást okoz, míg az UV-B hatása lassabb, de tartósabb. Kattintson, és töltsen ki napozásról szóló tesztünket!



### Ártó sugarak

**TUDTA?** A bőrrák esélye tízszeres azoknál, akik rendszeresen használnak szoláriumot!

Ma már nincs vita, a szakemberek megegyeznek abban, hogy az UV-sugárzás ártalmas, és a kedvezőtlen hatás egyre intenzívebben jelentkezik: mind a bőrrákos, mind a szürkehályogos megbetegedések száma folyamatosan növekszik az egész világon. Mindezt a szakemberek többsége

összefüggésbe hozza az UV-sugárzás szintjének növekedésével, ami pedig az UV sugarakat elnyelő ózonréteg vékonyodásának "köszönhető". A fő veszélyforrásnak kikiáltott, magasabb energiájú UV-B fotokémiai reakciókat indít el, ez állhat a rákkeltő hatás hátterében. Nem veszélytelen azonban az UV-A sem: bizonyítást nyert, hogy roncsolja a szöveteket, és ezáltal gyorsabban "öregíti" a bőrt. Sajnos, a korábban ártalmatlannak gondolt szoláriumok - elsősorban az A tartományba tartozó - sugárzása sem kockázatmentes tehát.

### Vigyázzunk a gyerekekre!

Különösen a gyerekeket kell nagyon védeni a nap ártó sugaraitól - hallottuk dr. Kálmán Andrea bőrgyógyász főorvostól. - Kevesen tudják, de a 0-8 éves korig elszendvedt

Néhány évvel ezelőtt az ózonlyuk és a napozás divatja nagyon megnövelte a melanómás esetek

napégés a legveszélyesebb, és a bőrünk "nem felejt": a bőrt az élet során ért sugárartalmak összeadódnak (aki korán kezdi a napozást, nyilván hamarabb összegyűjti a veszélyes adagot), és később esetleg bőrrák kialakulásához vezethetnek. Ezért ajánlatos a legmagasabb faktorú, 50+ jelzésű fényvédő krémek használata, de a déli órákban, 11-15 óra között még ennek védelmében sem szabad napozni, vagy a tűző napon játszani engedni a gyerekeket, hiszen ebben a napszakban különösen erős napsugárzás figyelhető meg. Hamis biztonságérzetet nyújt a fényvédő krém, nemegyszer el is felejtik újra kenni 2-4 óránként. Kalap és póló használata szükséges a tűző napon. Gyermekeknél tehát célszerű radikálisan csökkenteni a napon töltött időt!

számát Ausztráliában: százezer lakos között 50-60-nál fordult elő a bőrráknak ez a leginkább rosszindulatú fajtája. Radikális kampányba kezdtek - ehhez nemcsak a tengerpartokon elhelyezett fényvédelemre figyelmeztető táblák tartoztak, hanem adott esetben a déli órákban a strandról való kitiltás is - ennek hatására ezt az arányt sikerült 30-ra csökkenteni. Magyarországon százezer lakosból körülbelül 18 új melanómás megbetegedés fordul elő évente - ez a szám nagyjából megfelel az európai átlagnak.

### Nemcsak öregít

Több gyógynövényről ismert, hogy enyhítik a napégés okozta tüneteket és elősegítik a sejtek regenerálódását. Pl. a kamilla, az aloe vera, a levendula vagy a körömvirág.

#### Tipppek

esetek nyolcvan százalékában az arcon, illetve egyéb, sugárzásnak fokozottan kitett területen fordul elő: karon, dekoltázon, a másik pedig a melanocitákból (a bőr pigmenttermelő sejtjei) kialakuló melanóma, amely egyike a legsúlyosabb rákos megbetegedéseknek.

Az UV-A sugarak mélyen behatolnak a bőrbe, ezek a bőröregedés elsődleges okai. Az UV-B sugarak kevésbé hatolnak mélyre a bőrben a felhám rétegébe, rövid távon napégést okoznak, míg hosszú távon maradandó bőrrákhöz vezetnek. A nap szárítja, öregíti, "cserzi" a bőrt. A "napégette" bőr, akár mezőgazdasági munka közben vagy vízparti napozás során tette ki az illető a bőrét a nap sugarainak - hamarabb ráncosodik, öregszik, mint a gondosan óvott, természetes színű bőr. Nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy többről van szó, mint csupán bőröregedésről: a hosszú távú hatások között két bőrrák-típus is szerepel. Egyik a karcinóma, amely az

### A bőr típusa is számít

A megfontolatlan, túlzott napozás hosszú távon mindenkinek árthat, de a közvetlen bőrreakciókban van különbség. Van, aki "jól bírja" a napot, más viszont a félárnyékban is leég, szeplős lesz, stb. A napsugárzás hatásai a bőrtípustól függenek, amelyeket a különböző pigmentek (barna és vörös) határoznak meg.

Arányuk genetikai örökség. A fényérzékenység szerint a bőrtípusokat a következő kategóriákba sorolják a szakemberek: Az I. típusba tartoznak a nagyon fehér bőrű, világosszőke vagy vöröses hajúak. Ők gyakran szeplősek is - a szeplőik száma szintén függ az UV sugárzástól illetve a fényvédelemtől. Nekik egyáltalán nem való a napozás, védelem nélkül nemigen tartózkodhatnak erős napfényben 10 percnél tovább, ők azok, akik nem barnulnak, hanem hólyagosra égnek, ha mégis hosszasan kiteszik a bőrüket a napfény hatásának. A II. típusú bőr is világos, fény hatására kicsit kipirosodik, de enyhén le tud barnulni. Többnyire a sötétszőke hajú emberek bőréről van szó, akik védelem nélkül legfeljebb húsz percet tartózkodhatnak a tűző nyári napon. A III. bőrtípushoz többnyire barna haj tartozik. Ők jól le tudnak barnulni, de ha nem okosan napoznak, természetesen leéghetnek. A leégés veszélye nélkül ők is legfeljebb félórát tölthetnek a napon. A IV. típusú bőr kreolos árnyalatú, nemigen ég le, mindig megfelelően barnul. Sötétbarna, fekete hajúkra, sötét szemszínűekre jellemző. Nekik akár negyven perc a tűző napon sem okoz leégést. Az V. típusba tartoznak a bronzbarna vagy sötétebb bőrszínűek, egészen sötét hajúak. Gyorsan barnulnak, nem égnek le, így hosszabb ideig jól tűri bőrük az intenzív napsugárzást.

A környezetvédelmi intézkedések miatt megállt az ózonréteg vékonyodása, így unokáink, harminc-hatvan év múlva újra bátrabban napozhatnak. Addig azonban nem árt az óvatosság!

### Jó tanácsok

Ha a megszállott napimádók képtelenek lemondani a bronzbarna bőrről, el kell sajátítaniuk az intelligens napozás kultúráját. Így például azt, hogy kerüljék a napozást a legmelegebb órákban, vagy kombinálják a napfürdőzést béta-karotin és önbarnítók használatával, hogy hamarabb ériék el a kívánt árnyalatot. A szokásaikat szintén meg kell változtatniuk, és azt is meg kell érteniük, hogy nem csupán a strandon kell védelmet biztosítaniuk bőrük számára, mivel a nap minden esetben nékül nemigen tartózkodhatnak annak kitéve különböző tevékenységeik során, vagy akár egyszerűen séta közben is. Az időjárásnak megfelelő védelmet kell biztosítaniuk önmaguk számára. A Budai Allergiaközpont munkatársai összeállították az alapvető jó tanácsok listáját, amelyet érdemes megszívlelni. Vásárláskor nézzük meg, nem járt-e le a napozószer, kozmetikum szavatossága (az ilyen ugyanis még testápolónak sem jó). Tartsuk be a fokozatosság elvét! Napozás előtt az összes kozmetikumot, parfümöt távolítsuk el bőrünkéről, és nyáron különösen érvényes, hogy használjunk természetes anyagokból készült kozmetikumokat. Délelőtt 11 és délután 3 óra között lehetőleg kerüljük a direkt napfényt, árnyékban is legyünk óvatosak. A szemünket UV-filteres napszemüveggel, fejünket világos színű vászonsapkával, szalmakalappal védjük! Használjunk jó

alapanyagú, speciális fényvédő ajakápolószert, napozás után E-vitaminos testápolóval és arckrémmel kenjük be bőrünket. Fokozott figyelmet, óvatosságot igényelnek a nagyszámú festékes anyajeggyel rendelkezők, a fehér bőrűek, valamint azok, akiknek a családjában bőrrák fordult elő, valamint érzékenyséjük miatt különös tekintettel kell lenni a napozás során a gyerekekre, cukorbetegre, túlsúlyos egyénekre, kismamákra. Csak a napfény erősségének és bőrtípusunknak megfelelő napozószerszel napozzunk! Laza, világos, könnyű, természetes alapanyagból készült pamut ruhát viseljünk. Borús időben is használjunk napozókrémet. Egyes zöldségek karotin tartalma (sárgarépa, tök, stb.) elősegíti az egészséges barnaság kialakulását. Védekezni kell a víz alatt is! Három méter mélységig a tiszta vízben erős marad az UV-sugárzás, tehát az arc, a váll vagy a hát fokozott veszélynek van kitéve a víz alatt is. A kellő mennyiségű - napi 2,5-3 liter - folyadékbevitel mellett tanácsos a bőrt külsőleg is fokozottan ápolni.

**Szerző:**  
Kiss Éva

---

A HáziPatika.com oldalain található információk, szolgáltatások nem helyettesíthetik szakember véleményét, ezért kérjük minden esetben forduljon szakorvoshoz! A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a betegtájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

**Copyright © 1999-2008 HáziPatika.com Kft. [info@hazipatika.com](mailto:info@hazipatika.com)**