

A NAP ELLENI VÉDEKEZÉS  
MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA,  
BŐRTÍPUSTÓL FÜGGETLENÜL  
KIEMELTEN FONTOS. MILYEN  
FAKTORSZÁMÚ KÉSZÍTMÉNNYEL  
VÉDEKEZHETÜNK A KÁROS  
SUGARAK ELLEN, ÉS MIT  
TEGYÜNK, HA A VÁLASZTOTT  
TERMÉK MÉGSEM MEGFELELŐ?  
A BUDAI ALLERGIAKÖZPONT  
BŐRGYÓGYÁSA SEGÍT AZ  
ELIGAZODÁSBAN.



MILYEN NAPVÉDŐ  
KRÉMET VÁLASSZUNK?

## A NAPVÉDŐK HASZNÁLATÁNAK SZABÁLYAI

- > Használjunk egy jó, széles spektrumú, legalább SPF 15 számú, benzophenone vegyi és fizikai (titán-dioxid és cink-oxid) védelmet egyaránt biztosító napvédő terméket!
- > Bővegesen kenjük be magunkat naptejjel minden napsugárzás hatásának kitett testrészén, így az összefüggő filmréteggel biztosíthatunk védelmet a káros sugarak ellen.
- > A napvédő krém bőrben való felszívódásához magközelítőleg 20-30 perc szükséges, és mivel könnyedén ledörzsölhető, így legalább a napozás megkezdése előtt fél órával vigyük fel a bőrről! Fél óra elteltével ismételjük meg a napvédő használatát, hogy az egyenletes fedést mindenhol biztosítsuk!
- > Amennyiben egy óránál hosszabb ideig tartózkodunk napon, úgy két óránként ismételten alkalmazzunk napvédőt!
- > Úszás, erős izzadás vagy törölközőhasználat, esetleg ruha általi ledörzsölés esetén azonnal ismételjük meg használatát! Tegyük ezt abban az esetben is, ha a termék „vízálló” felíráttal ellátott!
- > A rovarriasztó szerek csökkentik a napvédő termék hatását, így, amennyiben egyszerre alkalmazzuk mindkettőt, használjunk magasabb SPF számú krémet!
- > Az alkohol tartalmú testápolók, spray-k vagy gélek zsírosabb, szőrel jobban fedett testrészeken használhatósak. A krémek a száraz bőr védelmére a legalkalmasabbak, s a teljes ápolók kivételével a legegyszerűbb. Speciális attífteket alkalmazhatunk az orr, az ajkak, s a szem körüli érzékeny területek védelmére.

A fizikai szűrők az UV-sugarak visszaverésével vagy szétszórásával fejtik ki hatásukat. A vegyi tartalmú védőszerek gyakran több összetevő kombinációját tartalmazzák, hogy megfelelő védelmet nyújtsanak az UV-A és UV-B sugarak ellen egyaránt.

A fizikai szűrők egyaránt hatásosak az UV-A és UV-B sugarak elleni védelemben. Két legismertebb fajtája a titán-dioxid és a cink-oxid. Ezen hatóanyagok közel a legideálisabb védelmet képesek megvalósítani, mivel vegyileg közömbösek, biztonságosak és minden fajta UV-sugárzás ellen széles körű védelmet biztosítanak. Egyedüli hátrányuk csupán, hogy bőrre felvitt állapotban kozmetikailag nem túl megnyerőek.

### Mi az SPF?

Az SPF az angol Sun Protection Factor, vagyis napvédő faktor kifejezés rövidítése. A világon mindenütt az SPF jelöli, hogy az adott termék mekkora védelmet képes biztosítani a nap ellen, 2 mg/cm<sup>2</sup> vastagságban alkalmazva a bőr felszínén. Adott termék SPF számának meghatározásához felméri, hogy egy adott egyén esetében mennyi UV (többségében UV-B) sugárzás szükséges egy éppenhogy észrevehető leégés kialakulásához napvédővel és anélkül. Adott esetben, ha 10 perc elegendő a leégéshez, napvédő alkalmazásával pedig ez az idő 100 perc, akkor az adott termék SPF száma 10-es. (100/10)

Az adott napvédő termék hatékonysága attól függ, milyen gyakorisággal és hogyan vittük

fel a bőrre, függ az adott egyén verejtékezésének mértékétől, illetve attól, hogy mennyit tartózkodunk vízben a termék alkalmazását követően. Sokan a teszteléshez használatos 2 mg/cm<sup>2</sup> mértéknek csak mintegy egyharmad részét használják az adott bőrfelületen, azt sem mindenhol, számos fontos, napsugárzásnak kitett testrész kihagyásával, s elmulasztják néhány óra elteltével megismételni a napvédő alkalmazását. Ennek következtében a védelem is kisebb, mint amennyit a termék valójában nyújtana.

### Kettős védelem

A helyileg alkalmazandó napvédő szerek működési mechanizmusuk szerint két csoportba sorolhatóak: kémiai és fizikai védőszerek. „A vegyi szűrők az UV-sugarak elnyelésével fejtik ki hatásukat és további csoportokba sorolhatóak annak megfelelően, hogy mely sugarak elnyelésére képesek: UV-A, UV-B vagy mindkettő” – magyarázza Zubek Krisztina, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyásza.

