



...αντηλιακά



Απαντά
ο **ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΠΑΛΑΜΩΤΗΣ**

Δερματολόγος,
διδάκτωρ
Δερματολογίας
Πανεπιστημίου
Αθηνών

1 Τι είναι τα αντηλιακά; Είναι ουσίες που όταν τοποθετούνται στο δέρμα, τροποποιούν τη διείσδυση της υπεριώδους ακτινοβολίας. Χωρίζονται στα χημικά και στα φυσικά.

2 Πώς δρουν τα χημικά και πώς τα φυσικά αντηλιακά; Τα χημικά αντηλιακά απορροφούν την υπεριώδη ακτινοβολία, ενώ τα φυσικά αντηλιακά (διοξείδιο του τιτανίου, οξείδια του ψευδαργύρου) δρουν αντανakλώντας το 99% της ηλιακής ακτινοβολίας.

3 Τι είναι ο δείκτης προστασίας; Είναι ένας αριθμός που δείχνει πόση περισσότερη ώρα μπορεί να εκτεθεί κάποιος στον ήλιο χρησιμοποιώντας το αντηλιακό που τον αναγράφει, σε σχέση με το χρόνο που θα μπορούσε να εκτεθεί χωρίς τη χρήση του αντηλιακού. Αν π.χ. ένα αντηλιακό έχει δείκτη προστασίας 10, αυτό σημαίνει ότι ένα άτομο που θα μπορούσε να εκτεθεί στον ήλιο χωρίς αντηλιακό για 15 λεπτά, χωρίς να κοκκινίσει, με αυτό το αντηλιακό μπορεί να εκτεθεί για $10 \times 15 = 150$ λεπτά. (Υστερα από αυτό το διάστημα το αντηλιακό δεν προστατεύει και πρέπει να ανανεώνεται.)

4 Ποια άτομα χρειάζονται υψηλότερους δείκτες προστασίας; Τα άτομα με ανοιχτόχρωμο δέρμα και μάτια, με ξανθά ή κόκκινα μαλλιά και τα άτομα που λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων ή άλλων λόγων μένουν αρκετές ώρες της ημέρας εκτεθειμένα στον ήλιο.

5 Έχει σημασία η βάση του αντηλιακού; Η βάση του αντηλιακού θα πρέπει να είναι ανάλογη με τον τύπο του δέρματος. Τα λιπαρά δέρματα χρειάζονται γαλακτώματα, spray, gel ή λοσιόν, ενώ τα ξηρά δέρματα χρειάζονται κρέμες και λάδια.

6 Ποια είναι τα χαρακτηριστικά ενός ιδανικού αντηλιακού; Θα πρέπει να διαθέτει φίλτρα ευρείας απορρόφησης στην UVA και UVB ακτινοβολία, να έχει υψηλό δείκτη προστασίας, να είναι απαλλαγμένο από ευαισθητοποιούς και ερεθιστικούς παράγοντες, να έχει ελάχιστη διαλυτότητα στο νερό, να αφήνει αόρατο

προστατευτικό φιλμ και να προφυλάσσει από την αφυδάτωση.

7 Ποια αντηλιακά θα πρέπει να επιλέγουμε για τα παιδιά; Θα πρέπει να επιλέγουμε αυτά που έχουν φυσικά αντηλιακά φίλτρα. Αν το παιδί είναι μικρότερο των τριών χρόνων, ο δείκτης προστασίας πρέπει να είναι τουλάχιστον 20, ενώ για τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούμε να ξεκινήσουμε με μια κρέμα με δείκτη προστασίας γύρω στο 12 με 15. Η αντηλιακή προστασία στα παιδιά πρέπει να αρχίζει από την ηλικία των 6 μηνών, γιατί η βλαπτική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας αρχίζει αμέσως και είναι αθροιστική.

8 Πώς πρέπει να χρησιμοποιείται ένα αντηλιακό; Το αντηλιακό θα πρέπει να τοποθετηθεί σε καλά πλυμένο και στεγνό δέρμα. Το δέρμα δεν πρέπει να είναι ιδρωμένο, βρώμικο ή γεμάτο λίπος. Πρέπει να βράζουμε το αντηλιακό μισή ώρα πριν από την έκθεση στον ήλιο και να το ανανεώνουμε κάθε 2½-3 ώρες. Επίσης θα πρέπει να το ανανεώνουμε ύστερα από κολύμπι ή εφίδρωση.

9 Σε ποια σημεία του δέρματος θα πρέπει να τοποθετούμε το αντηλιακό; Σε όλα τα φωτοεκτεθειμένα σημεία του δέρματος. Να μην ξεχνάμε να προστατεύουμε τα πτερύγια των αυτιών και κυρίως τα χείλη. Τα χείλη ερεθίζονται εύκολα, διευκολύνοντας τις χειρίτιδες και τους έρπητες, γι' αυτό σε αυτήν την περιοχή πρέπει να χρησιμοποιούμε ειδικά αντηλιακά στικ με υψηλούς δείκτες προστασίας.

10 Τι άλλο θα πρέπει να γνωρίζουμε για την αντηλιακή προστασία; Θα πρέπει να χρησιμοποιούμε το αντηλιακό και όταν έχει ελαφριά συννεφιά, γιατί η υπεριώδης ακτινοβολία περνά μέσα από τα σύννεφα. Ακόμη, χρειάζεται προσοχή στις επιφάνειες που αντανakλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Η άμμος, το τσιμέντο και το νερό αντανakλούν μεγάλο μέρος της και το να μένει κανείς στη σκιά δεν αποτελεί πλήρη προστασία. Όταν χρησιμοποιούμε ομπρέλα είναι καλύτερα να την τοποθετούμε στο γρασίδι, όπου η αντανakλαση της ηλιακής ακτινοβολίας είναι πολύ μικρότερη.