# Opalaj się z głową

## Jakie są pozytywne aspekty opalania się, a kiedy słońce szkodzi? – wyjaśnia dr Hanna Myśliwiec, specjalista dermatologii z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku.

Doktor Hanna Myśliwiec była gościem ostatniej audycji z cyklu „Pytanie do specjalisty" w białostockim Radiu Orthodoxia. Pytania w imieniu Czytelników „Współczesnej" i słuchaczy radia zadawał doc. Jan Kochanowicz. Oto zapis audycji:

**Po co nam skóra?**
– To jeden z narządów o największej powierzchni, który służy do ochrony naszego ciała przed czynnikami fizycznymi, chemicznymi, biologicznymi. Pełni też funkcję metaboliczną, np. w skórze powstaje bardzo ważna dla organizmu, witamina D3. Skóra jest nam też potrzebna do termoregulacji, czyli chłodzenia organizmu.

**Słońce szkodzi czy pomaga skórze?**
– W nadmiarze szkodzi. Z całą pewnością promieniowanie słoneczne jest przyczyną nowotworów skóry, w tym czerniaka. Oparzenia słoneczne są szkodliwe, zwłaszcza u dzieci. Ocenia się, że trzy oparzenia w wieku dziecięcym wpływają na znaczny wzrost ryzyka czerniaka w wieku dojrzałym. Słońce powoduje też przyspieszone starzenie się skóry tzw. fotostarzenie. Promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB wnikając do skóry powoduje uszkodzenie włókien elastynowych i kolagenowych, odpowiedzialnych za sprężystość, elastyczność skóry. Uszkodzenie tych włókien skutkuje powstawaniem zmarszczek.

**Czy każde znamię na skórze jest podejrzane?**
– Nie każde, to może ocenić lekarz, który obejrzy zmianę przy pomocy specjalnej lupy – dermatoskopu. Jeśli znamię jest podejrzane, wycina się je i oddaje do badania histopatologicznego. Taki zabieg, wykonywany w miejscowym znieczuleniu, może wykonać dermatolog, onkolog czy chirurg.
Trzeba mieć świadomość, że wycięcie czerniaka we wczesnym stadium daje całkowite wyleczenie. Niestety w Polsce ciągle wycinany jest za późno. Kilka lat temu było prowadzono badanie: pokazywano ludziom zdjęcie czerniaka, pytając, czy taka zmiana na skórze skłoniłaby ich do wizyty u lekarza. Tylko jedna trzecia osób odpowiedziała pozytywnie. Pacjenci zwykle z wizytą u dermatologa zwlekają. Panuje przekonanie, że może stwierdzi on coś złego, że lepiej nie ruszać. Jest to błędny sposób myślenia. Wycięcie znamienia w całości, nawet jeśli nie ma ono cech złośliwości, nie będzie skutkować zezłośliwieniem.

**Jakie rodzaje nowotworu skóry poza czerniakiem nam grożą?**
– Czerniak jest najbardziej złośliwy, poza tym często miewamy do czynienia z rakiem kolczystokomórkowym i podstaw-nokomórkowym skóry. Te nowotwory też leczymy zabiegowo, wycinaniem, niektóre mrożeniem. One też często są zbyt późno leczone. Tymczasem lepiej pójść do lekarza na wyrost niż za późno.

**Jak chronić się przed promieniowaniem słonecznym?**
– Stosując odpowiednie filtry na skórę, odzież ochronną (są już firmy produkujące kostiumy kąpielowe czy koszulki z filtrem UPF), do tego pamiętając o osłonie głowy i okularach przeciwsłonecznych. Trzeba pamiętać, że większość filtrów, niezależnie od ich mocy, jest aktywna tylko przez dwie godziny. Po tym czasie należy posmarować się preparatem ponownie, pamiętając o takich miejscach jak małżowiny uszne. Filtrem trzeba się też dosmarować, np. po kąpieli, po wycieraniu się ręcznikiem. Smarujemy się grubą warstwą. Niestety, zazwyczaj stosujemy takiego preparatu za mało. Jedna 200 g tubka powinna jednej osobie dorosłej starczać na maksymalnie dwa_, trzy dni.

**Na co zwracać uwagę kupując filtry?**
– Dla kogo są przeznaczone, czy np. są odpowiednie dla pacjenta, który ma trądzik. Osoby z alergią powinny wybierać filtry mineralne, fizyczne, a nie chemiczne. To, jaki preparat wybrać dla konkretnej skóry i okoliczności może doradzić dermatolog albo farmaceuta. Ważne jest też, aby preparaty zabezpieczające naszą skórę przed promieniowaniem, zawierały oprócz SPF (ochrona przeciw UVB) również filtry przeciw UVA.

**Czy można się opalić mając na twarzy podkład z filtrem?**
– Na pewno, zwłaszcza że filtr po 2 godzinach przestaje działać.

**Co robić, gdy dojdzie do poparzenia słonecznego?**
– Jak przy każdym poparzeniu, trzeba skórę schłodzić, najlepiej zimnym okładem, dodatkowo wskazane jest stosowanie kremów nawilżających. W aptekach są też preparaty chłodzące na poparzenia słoneczne. Jeśli stan zapalny, zaczerwienienie, pieczenie są nasilone, dermatolog może przepisać dodatkowo odpowiednie leki.

**Czy można stosować przyspieszacze opalania?**
– Jako dermatolog absolutnie nie polecam opalania, a tym bardziej przyspieszania opalania. Takie preparaty mogą wywoływać np. uczulenie na słońce. Natomiast jak najbardziej bezpieczne są samoopalacze. To jedyny sposób na zdrową opaleniznę.

**Jak na skórę wpływa wizyta w solarium?**

– Dostarcza skórze promieniowania UVA, które nie powoduje reakcji rumieniowych, ale niestety przy regularnym korzystaniu powoduje, że rośnie ryzyko raka skóry. W przypadku czerniaka to wzrost o 55 proc, a u osób poniżej 30 r.ż. nawet o 75 proc. W niektórych krajach (np. Niemcy, Szkocja) osoby niepełnoletnie mają zakaz korzystania z solarium.

**Jakie są pozytywne aspekty opalania się?**

– Pod wpływem promieniowania słonecznego nasza skóra wytwarza witaminę D3, bardzo dla nas ważną, wpływającą na gospodarkę lipidowo-fosforanową. Ta witamina chroni nas przed nowotworami, przeziębieniami, ma wiele funkcji ochronnych np. układ krążenia: zmniejsza częstość zawałów czy występowanie zespołu metabolicznego. Dlatego krótka ekspozycja na słońce jest jak najbardziej wskazana. W naszym klimacie, w okresie od końca kwietnia do połowy września, spacer 20 min. z odkrytymi dłońmi i twarzą zabezpiecza dobową dawkę wit. D. Niestety nie jesteśmy w stanie wytworzyć i zmagazynować jej na okres zimowy, pozostaje wtedy suplementacja albo wyjazd do ciepłych krajów.