

Doplňující tisková informace

Praktické rady lékárníků pro ochranu před slunečním zářením i po něm

Praha 2. července 2021

UVA, UVB, UVC aneb před čím je vlastně potřeba pokožku chránit?

Slunce vyzařuje široké spektrum záření. Jedním z nich je ultrafialové (UV) záření, které má tři složky: UVA, UVB a UVC. Zatímco UVC záření blokuje ozónová vrstva, UVA a UVB dopadají na Zemi a ovlivňují naši kůži. Přírozenou obrannou reakcí kůže proti UV záření je tvorba pigmentu melaninu, který snižuje energii záření tím, že ji pohltí a rozptýlí. Navenek se vytvořený pigment projeví zhnědnutím kůže (opálením).

UVA záření při kontaktu s kůží způsobuje sluneční alergii. Taková situace většinou nastává s prvním jarním sluncem, nebo první den na dovolené u moře. Lidem s citlivou pleť se sklonem k alergii se doporučuje používání vysokého ochranného faktoru a pozvolné zvyšování délky pobytu na slunci. Při dlouhodobém působení UVA záření na kůži dochází k urychlení jejího stárnutí (tzv. fotoaging). Kůže ztrácí elasticitu, dříve se tvoří vrásky, dělají se pigmentové skvrny. Dále dochází k poškození DNA a v dlouhodobém horizontu se tak může rozvinout rakovina kůže.

Nejnápadnější akutní reakcí kůže na **UVB záření** je její zánět spojený se zarudnutím/zčervenáním, napětím, bolestí a přehřátím (tzv. solární erytém). Je důležité se tomuto začervenání vyvarovat, protože jeho opakovaný výskyt je spojen se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny kůže. Před UVB zářením je potřeba se chránit i tehdy, když se tzv. dobře opalujeme. Začervenání se objeví i na této kůži, jen bude překryto intenzivní pigmentací.

Obě složky UV záření se podílejí na vzniku poškození kůže během opalování. Proto je nezbytné důsledně používat opalovací přípravky a riziko poškození tak minimalizovat. Je potřeba vzít v potaz i fakt, že kůže si pamatuje a sčítá jednotlivé efekty. Tím riziko poškození ještě narůstá.

Stín, pokrývka hlavy a opalovací přípravek s ochranou proti UVA i UVB

Ochranu před slunečním zářením rozdělujeme na mechanickou a kosmetickou, přičemž je vhodné obě metody kombinovat. **Mechanická ochrana** spočívá v tom, že kůži zbytečně nevystavujeme slunečnímu záření. Chráníme se pokrývkou hlavy a krku, nosíme brýle s kvalitním UV filtrem a volíme i vhodný oděv. Mezi 10–15 hodinou se zdržujeme ve stínu. **Kosmetickou ochranu** představuje aplikace opalovacích přípravků.

Mažte se! Správně a často

Aplikaci přípravku s ochranou proti UVA i UVB je nezbytné opakovat několikrát denně, a to v závislosti na použitém faktoru a aktivitě (při koupání či zvýšeném pocení je potřeba mazat se častěji). Přípravek je potřeba roztírat rovnoměrně a nezapomenout například na kůži v linii vlasů, na nártách atd. Aplikujte také dostatečné množství přípravku (pokud je ho málo, snižuje se i účinnost ochrany). Pro dostatečnou ochranu je potřeba po těle rozetřít množství přípravku o objemu šesti kávových lžiček (cca 30 ml), na obličej pak zhruba jednu kávovou lžičku (cca 5 ml). Pokud plánujete rodinnou dovolenou, je potřeba počítat s tím, že čtyřčlenná rodina potřebuje denně zhruba 100-120 ml opalovacího přípravku. Zejména u přípravků ve formě sprejů je potřeba dbát na použití dostatečného množství. Speciální



pozornost vyžadují také místa s jizvami, akné, mateřskými znaménky a pigmentovými skvrnami – ty je potřeba zásadně chránit ochranným faktorem 50+.

Filtry a faktory – jak vybrat vhodný ochranný prostředek právě pro naši kůži?

Při výběru opalovacího přípravku je vhodné **zohlednit i typ pleti**. Ještě před několika lety neumožňoval výběr v solární kosmetice individualizovat potřeby každé pleti, což mohl být pro některé jedince i důvod k tomu, proč přípravky nepoužívali nebo je neaplikovali dostatečně často. Jiný prostředek bude vhodný pro pleť mladistvou, která bývá komedogenní. A jiný pro pleť alergickou, atopickou, nebo stárnoucí. Ideální je poradit se s lékárníkem, který doporučí opalovací přípravek dle specifických požadavků konkrétního jedince – jak podle typu kůže, tak i například oblasti, kde se bude slunečnímu záření vystavovat.

Ochranné prostředky na opalování obsahují tzv. UV filtry. Jejich účinek je založen na chemickém nebo fyzikálním principu. Některé přípravky obsahují pouze chemické filtry, jiné pouze fyzikální. Sunscreeny s ochranným faktorem nad 30 většinou obsahují kombinaci obou filtrů.

Přípravky s chemickými filtry fungují na principu absorbování záření. Svou chemickou strukturou pohlcují energii UV záření a přeměňují ji na teplo. Vstřebávají se do pokožky a existuje u nich malé, avšak nezanedbatelné riziko vyvolání alergické reakce. Chemické filtry se doporučují používat pro děti až od 3 let. Je potřeba je aplikovat alespoň 30 minut před samotným sluněním, ihned po nanesení totiž neúčinkují. Přípravky obsahující **minerální filtry** záření odrážejí. Na rozdíl od chemických filtrů se nevstřebávají do pokožky, ale vytváří na kůži film, který odráží sluneční paprsky jako zrcadlo. Mají okamžitý nástup účinku a většinou nealergizují. Jsou vhodné pro děti a pro osoby s citlivou kůží.

SPF faktor (Sun Protection Factor) označuje **míru ochrany před UVB zářením**. Jedná se o násobek času, o který oddálíme vznik zčervenání kůže. Zjednodušeně řečeno, faktor 10 nám říká, že přípravek prodlouží náš pobyt na slunci desetkrát při vzniku stejných škod (zčervenání). Ochranný faktor 50 prodlužuje pobyt na slunci padesátkrát, neposkytuje však pětkrát vyšší ochranu než faktor 10. **Při výběru konkrétního ochranného faktoru je potřeba vždy respektovat fototyp daného jedince a místo, kam za opalováním jedete.**

Kůže si zaslouží regeneraci i pokud není spálená

Stejnou péči, kterou kůži věnujeme před sluněním, je potřeba věnovat i procesu regenerace kůže. Doporučuje se preventivní použití dexpanthenolu po dlouhodobém pobytu na slunci, v moři nebo chlorované vodě. Nejen pokud je kůže spálená. Dexpanthenol dokáže kůži zhojit a zregenerovat, zmírňuje zánět a obnovuje bariérovou funkci pokožky, aby se zabránilo vstupu škodlivých látek do kůže.

První pomoc při spálení

První pomocí po spálení od slunce je příjemně chladný obklad (tkanina namočená ve studené vodě), který jemně přiložíme na spálenou pokožku. Pokud nedošlo k výraznému spálení kůže, které vytvoří i puchýřky, je možné vyzkoušet i chladnější sprchu. Již

Pro další informace:

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., prezident ČLnK:

+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

PharmDr. Martin Kopecký, Ph.D., viceprezident ČLnK:

+420 604 344 754, kopecky@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



zmíněným osvědčený pomocníkem jsou přípravky s obsahem dexpanthenolu. Jsou k dispozici ve formě krému. Ale také spreje či pěny, které minimalizují další podráždění kůže při roztírání. Obecně jsou vhodnější gely a krémy s vyšším obsahem vody, které pokožku příjemně zchladí. Dalšími výbornými hojivými prostředky na spáleniny jsou přípravky s obsahem aloe vera. K dohojení je žádoucí spálené místo pečlivě promazávat. Vhodné jsou bariérové krémy nebo mléka bez obsahu barviv nebo parfemace.

K léčivům účinně tlumícím svědění a pálení patří antihistaminika, která je možná použít lokálně nebo celkově. Tyto léčivé přípravky (zejména celkové) je vhodné použít i v případě výskytu tzv. sluneční alergie. Po vystavení pokožky UV zářením vznikne u některých osob v těle alergen, který způsobí výskyt svědivé červené vyrážky až mokvajících puchýřků. Nejvíce je postižen krk, dekolt a ruce. Prevence i ošetření jsou stejné jako u spálené kůže. V tomto případě nejvíce pomáhá pokožku pomalu a šetrně „zvykat na slunce“.

Důležité je dodržení pitného režimu. Kůži je potřeba hydratovat i zevnitř. Denně bychom měli vypít takové množství čisté vody, které odpovídá 20-40 ml/kg tělesné váhy, a to i několik dní po zhojení spálenin. Během slunění i po spálení bychom měli omezit příjem alkoholu.

Spáleniny od slunce v žádném případě není vhodné podceňovat, může je doprovázet také úžeh či úpal. Pokud se objeví horečka, bolesti hlavy, zimnice, závratě, nevolnost, zvracení nebo pokud jsou puchýře od spálení příliš velké, je potřeba vyhledat lékařskou pomoc. Opakované spálení sluncem velmi vysušuje pokožku, zrychluje stárnutí kůže, a především zvyšuje riziko životu nebezpečné rakoviny kůže.

Více ověřených informací a odborných rad nejen k tématu ochrany před slunečním zářením naleznete také na patientském webu www.lekarnickekapky.cz.

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

