

## Doplňující tisková informace

# Slunění u malých dětí. Jak je správně chránit před slunečním zářením a jak pečovat o pokožku po pobytu na slunci

Praha 2. července 2021

## Do jakého věku vůbec nevystavovat dítě sluníčku?

V zásadě je doporučení nejmenší děti do půl roku věku nevystavovat slunci vůbec. Ideální je děti i starší obecně chránit před sluncem především v exponované časy od 11 do 15 hodin. Je to z toho důvodu, že dítě není malý dospělý. Jeho pokožka má svá specifika, která jsou dána především tenkostí. Z toho důvodu prochází škodlivé UV záření mnohem snáze, rychleji, a především a do hlubších vrstev kůže. Druhý významný faktor související s charakterem dětské pokožky, je její pigmentová nevyzrálost (mají méně ochranné působícího melaninu).

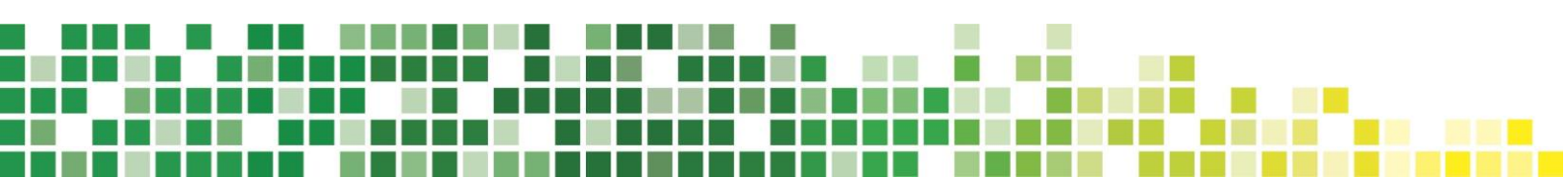
## Jak nejlépe chránit miminko a jak batole?

Na prvním místě je vždy fyzikální ochrana ve smyslu pokrývek hlavy, slunečních brýlí, vhodného oblečení a samozřejmě určitého režimu, který alespoň sníží expozici v nejhorsí polední časy na přímém slunci. Ve výběru vhodného protektivního prostředku pro věkové kategorie miminek nebo batolat není zásadní rozdíl, obě tyto věkové skupiny jsou stále charakterizovány tenkostí a nevyzrálostí kůže. Ta souvisí ještě s jedním důležitým faktorem, který je třeba brát v úvahu při výběru vhodných prostředků chránících před slunečním zářením. Tyto přípravky mohou obsahovat dva druhy fotoprotektivních složek – působících fyzikálně a působících chemicky. Tím, že je kůže dětí tenčí, tak je snáze prostupná i pro látky, které na ni nanášíme. To je ten důležitý faktor, který musíme brát v úvahu při výběru šetrných přípravků. Z tohoto hlediska se u nejmenších dětí (ale i rizikových osob se sklonem k alergiím a ekzémům) doporučuje minimalizovat vystavování slunci. A když je i přesto potřeba kůži před sluncem chránit, tak za použití právě fyzikálních filtrů v opalovacích prostředcích. Ty zajistí kromě okamžité účinnosti nejšetrnější volbu pro nejmenší děti, protože se nevstřebávají tak jako chemické filtry, které pro svůj účinek musí nejprve prostoupit do hlubších vrstev kůže, kde později přijímané záření přemění na "neškodné". Chemické filtry mají různou stabilitu, a tak dochází postupem času k rozkladům na jiné látky. A právě ty mohou působit kožní reakce, na které jsou nejmenší děti náchylné právě z hlediska tenkosti kůže.

## Jak silný faktor používat pro děti do 1, 3 a do 6 let?

I 6leté dítě je třeba stále chránit maximálně. Obecné doporučení jsou kvalitní prostředky s ochranným faktorem (SPF) minimálně 30 a výše. Někteří lékárníci doporučují těmto dětem raději 50 SPF. Prostředek by měl být kvalitní právě ve smyslu, že je dobře tepelně a světelně stabilní, aby se co nejméně rozkládal po určité době na slunci na potenciálně dráždivé látky. Při výběru vhodného přípravku je vhodné se tedy kromě voděodolnosti zaměřit i na jeho foto a termostabilitu. I z tohoto důvodu lze doporučit přípravky z lékáren, kde je možné výběr konzultovat se zdravotníkem.

## Mají se děti mazat, i když je pod mrakem nebo jsou ve stínu? Jakým faktorem?



Určitě. Mraky, voda, ale třeba ani sklo v autě nás neochrání od průchodu slunečního záření. Je třeba na to myslet a tu pravou prevenci hledat v kvalitních prostředcích a přirozené fyzikální ochraně oblečení.

### **Jak pečovat o dětskou pokožku po pobytu na sluníčku?**

Je dobré pokožku hydratovat vhodnými šetrnými tělovými mléky, krémy. Výhodou je obsah regeneračních složek jako je známý panthenol. Je vhodné použít prostředky s lehkou texturou, bez parfemace a jiných dráždivých látek, ideálně i bez konzervantů.

### **Jaká je první pomoc při spálení dětské pokožky sluníčkem?**

Pokožka se hojí sama olupováním. My jí můžeme pomoci právě již zmiňovanou hydratací a přípravky s obsahem regeneračních složek typu panthenolu, které mohou citlivou pokožku také zklidnit. Zvýšené opatrnosti je potřeba u parfemovaných přípravků, které mohou dětskou citlivou pokožku ještě více podráždit. Pokud se nejedná o významné spálení, obvykle si vystačíme s výše uvedeným ošetřením. Pokud se jedná o rozsáhlejší léze, krupičky, až puchýřky je na místě především u nejmenších dětí vždy raději kontaktovat lékaře. Případně vyhledat během dovolené lékárnu a poradit se s lékárníkem, který má možnost situaci zhodnotit a v méně závažných případech nabídnout z řady protektivně a hojivě působících přípravků. V případě alergií je vhodné alespoň na noc utlumit svědění pomocí antihistaminik.

### **Text byl připraven ve spolupráci s Mgr. Alexandrou Haškovou, lékárníci a členkou Představenstva České lékárnické komory.**

Další ověřené informace naleznete také na odborném webu [lekarnice-maminky.cz](http://lekarnice-maminky.cz), který nabízí rodičům kvalitní zdroj nezávislých informací v oblasti zdraví nejen jejich dětí.

*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.*

#### **Pro další informace:**

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

+420 603 796 826, [krebs@lekarnici.cz](mailto:krebs@lekarnici.cz)

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

+420 604 344 754, [kopecky@lekarnici.cz](mailto:kopecky@lekarnici.cz)

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 776 365 213, [bazantova@lekarnici.cz](mailto:bazantova@lekarnici.cz)

