

Δέρμα: «Λίγο βούτυρο για το έγκαυμα» και άλλοι μύθοι για το καλοκαίρι

Η ηλιοθεραπεία είναι απαραίτητη για να συνθέσει το δέρμα αρκετή βιταμίνη D. Το βούτυρο μπορεί να καταπραΰνει γρήγορα το ηλιακό έγκαυμα. Δεν μπορεί να καεί όποιος οδηγεί με κλειστά τζάμια.

Απόψεις σαν κι αυτές πολλοί τις πιστεύουν, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι σωστές. Οι επιστήμονες της Ελληνικής Δερματολογικής & Αφροδισιολογικής Εταιρείας (ΕΔΑΕ) εξηγούν τι ισχύει και τι όχι στο θέμα της ηλιοπροστασίας.

*** Μύθος:** Μόλις μαυρίσει το δέρμα, είναι προστατευμένο από τον ήλιο.

Η αλήθεια: Μόλις μαυρίσει το δέρμα, έχετε την ορατή απόδειξη ότι το δέρμα σας έχει ήδη υποστεί βλάβη από την υπεριώδη ακτινοβολία του ηλίου. Το μαύρισμα οφείλεται στην αυξημένη παραγωγή μελανίνης, την οποία εκκρίνει το δέρμα σε μια απέλπιδα προσπάθεια να προστατευθεί από την υπεριώδη ακτινοβολία (UV) και όταν φθάνουμε στο σημείο να μαυρίζουμε, είναι ήδη αργά. Όσον αφορά την «προστατευτική δράση» του μαυρισμένου (δηλαδή του καμένου) δέρματος, αυτή ισοδυναμεί με ένα αντηλιακό που έχει SPF ίσο με 4 επομένως είναι μηδαμινή.

*** Μύθος:** Το 80% των δερματικών βλαβών από τον ήλιο συμβαίνουν πριν τα 18 μας χρόνια, επομένως ό,τι ζημιά ήταν να γίνει, έχει γίνει.

Η αλήθεια: Οι δερματικές βλάβες από τον ήλιο είναι αθροιστικές, επομένως η βλάβη κάθε καλοκαιριού προστίθεται σε εκείνες των προηγούμενων για να επιταχύνει την εμφάνιση ρυτίδων, κηλίδων και άλλων ενδείξεων φωτογήρανσης, καθώς και για να αυξήσει τον κίνδυνο δερματικού καρκίνου. Επιπλέον, νεότερες έρευνες έχουν δείξει ότι το ποσοστό 80% είναι παρωχημένο και ίσχυε πριν από μερικές δεκαετίες, όταν ο κόσμος δεν ήξερε καλά-καλά τι θα πει αντηλιακό, ούτε ήταν πλήρως γνωστοί οι κίνδυνοι του ήλιου. Στις μέρες μας, το αντίστοιχο ποσοστό έως την ηλικία των 18 ετών είναι γύρω στο 25%. Επομένως, ποτέ δεν είναι αργά για να προστατεύσετε το δέρμα σας.

*** Μύθος:** Η ηλιοθεραπεία είναι απαραίτητη για τη βιταμίνη D.

Η αλήθεια: Ισπανοί επιστήμονες υπολόγισαν πρόσφατα πόση ώρα πρέπει να καθίσει κανείς κάτω από τον ήλιο για να συνθέσει το δέρμα του αρκετή βιταμίνη D. Με το 25% του σώματος, λοιπόν, εκτεθειμένο στον ήλιο, τον Απρίλιο θα χρειαζόταν 11 λεπτά και τον Ιούλιο μόλις 7 λεπτά, όπως έγραψαν στο επιστημονικό περιοδικό «Science of the Total Environment». Και αυτό αφορά έκθεση στον ήλιο το μεσημέρι

(μεταξύ 12.30' και 13.30'). Άρα, η ηλιοθεραπεία ούτε είναι ούτε υπήρξε ποτέ απαραίτητη μετά τα πρώτα 7 λεπτά.

* **Μύθος:** Το αντηλιακό δεν είναι απαραίτητο τις ώρες που δεν καίει ο ήλιος.

Η αλήθεια: Είναι εντελώς απαραίτητο, διότι δεν παρουσιάζει διακύμανση όλο το φάσμα της UV στη διάρκεια της ημέρας, αλλά μόνο ορισμένα μήκη κύματος. Έτσι, ναι μεν οι πιθανότητες ηλιακού εγκαύματος είναι αυξημένες το μεσημέρι επειδή κορυφώνονται τα επίπεδα της UVB, αλλά τα επίπεδα της UVA που προκαλεί φωτογήρανση είναι αυξημένα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Επιπρόσθετα, τόσο η UVA όσο και η UVB ευθύνονται για την ανάπτυξη δερματικών καρκίνων, άρα χωρίς ηλιοπροστασία κινδυνεύουμε από την ανατολή έως τη δύση του ηλίου.

* **Μύθος:** Δεν μπορεί να καεί κανείς μέσα από τα τζάμια.

Η αλήθεια: Τα τζάμια των οχημάτων, των σπιτιών και των κτηρίων κατά κανόνα δεσμεύουν την UVB που δρα επιφανειακά στο δέρμα και προκαλεί το ηλιακό έγκαυμα, αλλά δεν επηρεάζουν την UVA, η οποία εισδύει βαθιά στο δέρμα. Ακόμα, λοιπόν, κι αν δεν δείτε το δέρμα σας να κοκκινίζει, μπορεί άνετα να υποστεί βλάβη από τον ήλιο.

* **Μύθος:** Μόνο τα αντηλιακά με SPF 100 προστατεύουν αποτελεσματικά από τον ήλιο.

Η αλήθεια: Αυτό έχει καταρριφθεί εδώ και χρόνια. Τα αντηλιακά με SPF 15 δεσμεύουν το περίπου 93% της UVB, όσα έχουν SPF 30 δεσμεύουν το περίπου 97%, εκείνα με SPF 50 δεσμεύουν το σχεδόν 98% και όσα έχουν SPF 100 το 99%. Το ζητούμενο όμως είναι να προστατεύει το αντηλιακό και από την UVA (άρα να είναι ευρέος φάσματος), καθώς και να το βάζετε σε ΟΛΑ τα ακάλυπτα σημεία του σώματος (μην ξεχνάτε τα αυτιά, το δέρμα γύρω από τα μάτια, τη μύτη, τον αυχένα, τους άκρους πόδες και τα δάκτυλα των ποδιών κ.λπ.). Πρέπει επίσης να αλείφεστε με αρκετή ποσότητα (περίπου μια χούφτα για τον μέσο ενήλικα). Τα αντηλιακά με SPF κάτω από 15 δεν συνιστώνται, γιατί δεν παρέχουν επαρκή ηλιοπροστασία.

* **Μύθος:** Το δέρμα που παθαίνει βλάβη από τον ήλιο κοκκινίζει και ξεφλουδίζει.

Η αλήθεια: Δεν είναι διόλου απαραίτητο. Αντίθετα, τις βλάβες που δεν φαίνονται πρέπει να φοβόμαστε περισσότερο, γιατί αφορούν το DNA των δερματικών κυττάρων απ' όπου μπορεί να αρχίσει χρόνια αργότερα ένας καρκίνος.

* **Μύθος:** Αν πάθεις ηλιακό έγκαυμα, βάλτε αμέσως βούτυρο.

Η αλήθεια: Όποιος το κάνει αυτό, το μόνο που καταφέρνει είναι να επιδεινώνει το έγκαυμα, διότι «παγιδεύεται» η θερμότητα στο εσωτερικό του δέρματος από το

στρώμα του λίπους (το ίδιο συμβαίνει και με τη βαζελίνη, το λάδι και κάθε άλλη λιπαρή ουσία). Η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση ενός ηλιακού εγκαύματος είναι οι κομπρέσες παγωμένου νερού (να τις αφήνετε στο δέρμα σας για 20 λεπτά τη φορά και να τις βάζετε όσο συχνά χρειάζεστε, συνήθως κάθε 2-3 ώρες και επί όσες μέρες ανακουφίζουν τα συμπτώματά σας). Άλλη καλή επιλογή είναι η οδοντόπαστα (αλλά χωρίς μέντα ή παράγωγα μέντας όπως η μενθόλη, γιατί μπορεί να προκληθεί ερεθισμός του δέρματος) και το άπαχο γιαούρτι, το οποίο απάγει τη θερμότητα (όπως και η οδοντόπαστα) αλλά επιπλέον περιέχει πολύ νερό οπότε δρα και ενυδατικά.

* **Μύθος:** Το ηλιακό έγκαυμα δεν είναι σοβαρό.

Η αλήθεια: Μακροπρόθεσμα όλα τα ηλιακά εγκαύματα είναι σοβαρά, αλλά βραχυπρόθεσμα σοβαρά είναι όσα δημιουργούν φουσκάλες ή έντονο πόνο, καλύπτουν μεγάλη επιφάνεια του δέρματος, προκαλούν πυρετό ή ρίγη, πονοκέφαλο, σύγχυση ή αίσθημα λιποθυμίας, συνοδεύονται από ενδείξεις αφυδάτωσης (έντονη δίψα ή ξερά μάτια και χείλη) ή/και προκαλούν οιδήματα (πρηξίματα). Αν παρουσιάσετε οποιοδήποτε από τα παραπάνω, πρέπει να σας δει οπωσδήποτε γιατρός.